

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**VESTIR E DESPIR PERSONAGENS:
PROCESSOS INTERNOS E
DESGASTE PSÍQUICO DO ATOR**

Liliana Patrícia Gonçalves Brandão

Dissertação orientada pela Professora Doutora Ana Sofia Medina

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde
Psicologia Clínica Dinâmica

2020

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**VESTIR E DESPIR PERSONAGENS:
PROCESSOS INTERNOS E
DESGASTE PSÍQUICO DO ATOR**

Liliana Patrícia Gonçalves Brandão

Dissertação orientada pela Professora Doutora Ana Sofia Medina

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde

Psicologia Clínica Dinâmica

2020

Agradecimentos

Apesar das incontáveis horas de leitura e de escrita solitárias, a verdade é que a realização deste trabalho só foi possível por me sentir ancorada e acompanhada por pessoas que me fortaleceram e me incentivaram a desobstruir e a superar as fronteiras que eu fazia erguer em mim própria, pelo medo, pela incerteza, pela angústia de um processo tão exigente como este.

Expresso aqui o meu maior agradecimento à Professora Doutora Ana Sofia Medina por ter dito “*ora vamos lá trabalhar juntas neste tema!*”. Foi com esta frase que este caminho começou a ser trilhado. Agradeço-lhe por me ter ajudado a pensar a partir de outros lugares, de lugares diferentes daqueles que eram seguros e que eu já tinha idealizado e planeado; agradeço-lhe por me oferecer pistas e iluminar pontos cegos, com rigor e firmeza científica, sem impôr, sem apressar, numa atitude colaborativa e nunca desistindo, mas acreditando sempre que eu podia aperfeiçoar cada vez mais, que eu podia superar as minhas resistências e expandir o meu entendimento muito para além daqueles rascunhos iniciais. Agradeço-lhe por ter tolerado a incerteza comigo, pela paciência e por me ajudar a descomplicar e a focar, orientando-me como um farol que fazia assim convergir para um mesmo lugar todos os atalhos por onde me ia dispersando e perdendo. Guardo este nosso encontro como referência, como um modelo relacional bonito e transformador que me vai continuar a ancorar e a inspirar por dentro e por fora no meu percurso profissional e noutras dimensões da minha vida.

Agradeço à minha família pela fortaleza que representam na minha vida, pelo humor, pela vitalidade, por serem assim, simplesmente assim, como são, pessoas de bem, trabalhadores, persistentes, inconformados e revolucionários estimulando-me a desembaraçar-me e a conquistar da minha liberdade e autonomia, com coragem e responsabilidade.

Agradeço aos meus colegas de curso, em especial à Ana Pinho pela generosidade, pela calma e otimismo, pela significativa relação de colaboração e de amizade que merece aqui o seu devido reconhecimento.

À Rute Braga, à Catarina Pedras, à Daniela Pias e ao Tiago Sá Balão, deixo-vos uma palavra amiga, de profunda gratidão pelas partilhas e pela amizade de longa data, pela compreensão, escuta e presença inabalável, sobretudo, naqueles que foram os três anos mais desafiantes de sempre.

Agradeço ainda à Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, a todos os docentes por me inspiraram na minha futura prática profissional, pelo rigor científico e pela sensibilidade, valorizando razão, mas também emoção, através de uma docência empenhada, única, criativa e integrativa: obrigada Prof.^a Rosa Novo, Prof.^a Rute Pires, Prof.^o Bruno Gonçalves, Prof.^a Joana Henriques Calado, Prof.^a Ana Sofia Medina e Prof.^a Salomé Vieira. Agradeço ainda à Prof.^a Carla Crepo, à Prof.^a Luana Ferreira, à Prof.^a Maria Teresa Ribeiro, à Prof.^a Isabel Narciso, à Prof.^a Ana Nunes da Silva, ao Prof.^o Telmo Baptista e à Prof.^a Manuela Calheiros.

Deixo aqui o meu agradecimento à Prof.^a Salomé Vieira pois foram as aulas de Estudo do Processo Psicoterapêutico (EPP) que, silenciosamente, fecundaram a ideia desta tese. Foi ali que eu comecei a reconhecer o ponto de encontro entre os meus dois ofícios e paixões – a representação e a psicologia; foi ali que arte e ciência se entrelaçavam, através do cuidado cirúrgico dado a cada palavra, a cada silêncio, naquele cruzamento de subjetividades e de vulnerabilidades, reflectindo sobre significados, sobre o dito e o não-dito, sobre o Eu e o Outro, sobre a relação Eu-Outro, tal como na representação, mas reconhecendo e respeitando as diferenças e as finalidades distintas de ambas as profissões.

Aos artistas, aos músicos, aos bailarinos, aos escritores, aos humoristas e, sobretudo, aos atores, por me deslumbrarem desde pequena, pela sensibilidade, pelas emoções, pela coragem, por fazerem muitas perguntas, por continuarem a brincar pela vida fora e a *sentir* tudo intensamente, por não se tornarem reféns de uma só perspectiva, por se fascinarem pelo desconhecido, por fazerem despertar a essência criadora do Homem, às vezes, de forma fraturante e com muito custo, um custo que realmente merece a nossa atenção e reflexão.

Resumo

Atores e terapeutas desempenham profissões que, embora com finalidades distintas, implicam uma elevada ativação emocional e exigem que o indivíduo se coloque ativa e sistematicamente no lugar de outro. Partindo deste reconhecimento da empatia como pedra angular entre os dois ofícios, propõe-se através desta tese fazer uma reflexão sobre o desgaste psíquico do ator, proveniente deste vínculo empático, exigente e constante, no ofício criativo de identificação e desidentificação com personagens. Para tal, encontrou-se no conceito “fadiga por compaixão” ou “stress traumático secundário”, geralmente utilizado no contexto de prestação de cuidados, um referencial de pertinência para pôr em diálogo com o conceito “stress pós-dramático”, por sua vez, muito comum na arte de representar. A Perspectiva da Psicanálise Relacional, os processos empáticos e identificatórios na formação e diferenciação do self ajudarão a estabelecer um olhar sobre os efeitos do envolvimento criativo naquela que talvez seja a arte mais relacional de todas. Iremos também percorrer os diversos autores psicanalíticos e a forma como a criação artística tem sido conceptualizada e discutida ao longo do tempo, relacionando-a, particularmente, com o processo de luto. De facto, se por um lado, abrir mão de uma personagem implica uma perda simbólica, podendo afetar cada ator de forma única e personalizada; por outro lado, a criatividade em si permite um trabalho de elaboração interna semelhante ao trabalho de luto. Concluimos assim, que o processo criativo de identificação e de posterior desidentificação com a personagem pode ser mediado por uma multiplicidade de fatores trazendo repercussões e transformações internas ao nível do self, quer no sentido do desgaste e sofrimento psíquico, quer no sentido da sua expansão, crescimento e saúde psicológica.

Palavras-chave: criatividade, empatia, ator, diferenciação do self, desgaste psíquico, arte dramática

Abstract

Actors and therapists perform professions that, whilst having different purposes, both demand a considerate use of emotion and entails that the individual actively and systematically put himself in the place of another. Starting from this recognition of empathy as a cornerstone between the two crafts, this thesis proposes to reflect on the psychological wear of the actor, coming from this empathic, demanding and constant bond, in the creative craft of identification and dis-identification with characters. To this end, the concept of “compassionate fatigue” or “secondary traumatic stress”, which is generally used in the context of care provision, was found to be a pertinent reference point for putting in question the concept “post-dramatic stress”, in turn, very common in the art of acting. The Relational Perspective in Psychoanalysis and the importance of the empathic and the identification processes in the formation and differentiation of the self will also help to establish a look at the effects of creative involvement in what is perhaps the most relational art of all. We will also go through the various psychoanalytic authors to expose the way in which artistic creation has been conceptualized and discussed over time, relating it, particularly to the grieving process. In fact, if, on the one hand, the ending of a role implies a symbolic loss, which can affect each actor in a unique and personalized way; on the other hand, creativity implies an internal elaboration work similar to mourning work. We conclude, therefore, that the creative process of identification and subsequent dis-identification with the character can be mediated by a number of factors bringing repercussions and internal transformations, either in the sense of psychological wear and suffering, or in the sense of the expansion of the self, its growth and psychological health.

Keywords: creativity, empathy, actors, differentiation of the self, psychological wear, dramatic arts

Índice

Resumo.....	v
Abstract	vi
Introdução.....	1
Capítulo 1	7
1. Empatia	7
2. A Função Empática no Trabalho Terapêutico	10
3. A Função Empática no Trabalho do Ator	13
4. Fadiga por Compaixão.....	19
5. Desgaste Psíquico no Ator – Estudos na Área.....	23
Capítulo 2	27
1. Diferenciação do Self numa Ótica Psicanalítica	27
1.1. Freud - A Dissolução do Complexo de Édipo.....	27
1.2. Fairbairn - Da Satisfação Pulsional à Relação de Objeto	28
1.3. Mahler - O Processo de Separação-Individuação	29
1.4. Winnicott – A Capacidade de Estar Só e o Espaço Potencial.....	30
1.5. Melanie Klein – A Posição Depressiva	32
1.6. Kohut – Os Objetos do Eu	34
1.7. Diferenciação do Self na Adolescência	36
1.8. Diferenciação do Self ao Longo da vida.....	40
2. Indiferenciação do Self – Consequências	44
3. Diferenciação do Self do Ator – Estudos na Área	45
Capítulo 3	48
1. Pertinência da Temática do Luto no Trabalho do Ator	48
2. Luto.....	49
3. O Trabalho de Luto	50

3.1.	O Modelo Organizado em Fases de Bowlby.....	51
3.2.	O Modelo Organizado em Tarefas de Worden	52
3.3.	Trabalho de Luto e Modelo de Vinculação.....	57
3.4.	A Continuidade do Vínculo	58
3.5.	Reconstrução da Identidade	62
4.	Criatividade.....	65
4.1.	Freud e a Sublimação.....	67
4.2.	Melanie Klein e a Reparação	70
4.3.	Winnicott e a Disposição Criativa Inata e Universal.....	72
4.4.	Kohut e a Restauração do self.....	74
4.5.	Bion - A Função Contínua e a Função Alfa	75
5.	Criatividade e Trabalho de Luto	77
6.	O Luto da Personagem	78
	Conclusão	85
	Referências Bibliográficas	89

Introdução

Para Winnicott (1971/1975) o brincar pertence à terceira área do viver humano, ou seja, quando o sujeito brinca ele não está nem dentro (lugar ocupado pela realidade psíquica interna) e nem fora (lugar ocupado pela realidade externa), mas sim “*entre*”. O autor refere que “*sem alucinar, a criança põe para fora uma amostra do potencial onírico e vive com essa amostra num ambiente escolhido de fragmentos oriundos da realidade externa.*” (p.85). E é nesse espaço “*entre*” que o ator faz do seu ofício a sua morada, utilizando o brincar como uma ferramenta de comunicação consigo mesmo e com os outros, num processo ativo e criativo de adaptação face ao mundo.

Todas as profissões têm um risco e o ator está sujeito ao desfoque de limites, ao desgaste emocional, à perda de controlo nesse espaço “*entre*”. Talvez sejam esses alguns dos riscos que o ator está disposto a correr, não só para o nosso próprio entretenimento, mas sobretudo para, através da arte, resgatar o público da submissão doentia à realidade objetiva – à subjetividade de um outro dominante. A este propósito, Winnicott (1971/1975) realçava que “*existem pessoas tão firmemente ancoradas na realidade objetivamente percebida que estão doentes no sentido oposto, dada a sua perda do contato com o mundo subjetivo e com a abordagem criativa dos fatos.*” (p. 110)

Dawson (2007, citado por Maxwell, Seton & Szabo, 2015) constatou que, de 2002 a 2006, apenas 0,2% de todos os artigos académicos publicados no âmbito da medicina das artes cénicas, se referiam especificamente aos atores; enquanto que 70,8% dos artigos se referiam à saúde dos músicos e 22,6% à saúde dos bailarinos, restando apenas 6.4% dos artigos que se referiam à saúde em geral nas artes cénicas.

Para Arias (2019) não é claro o motivo pelo qual o diálogo e a investigação sobre os impactos da representação na saúde dos atores são escassos, considerando as exigências psicológicas da profissão, os programas de formação intensos e as dificuldades ambientais subjacentes. Os poucos estudos na área mostram que os atores tem uma maior probabilidade de sofrer de depressão, ansiedade e de

outros problemas de saúde mental, como perturbações de comportamento alimentar e abuso de substâncias (Burgoyne, Poulin & Rearden, 1999; Maxwell, Seton, & Szabo, 2015; Robb & Due, 2017; Rob, Due & Venning, 2016; Seton, 2010). Neste sentido, e reconhecendo muitos outros desafios que o ator enfrenta no exercício do seu trabalho – instabilidade financeira (Rob, Due & Venning, 2016) exposição, rejeição e crítica constante (Robb & Due, 2017), bem como, ausência de critérios objetivos de avaliação do seu desempenho (Noice & Noice, 2002; Robb & Due, 2017) – pretende-se agora apresentar uma proposta de reflexão, numa ótica psicodinâmica, sobre os aspetos inerentes ao funcionamento interno do ator que podem torná-lo vulnerável, no palco do sua expressão criativa, ao desgaste psíquico. Falamos, particularmente, do desgaste decorrente dos processos emocionais e empáticos de vestir e despir personagens, isto é, dos processos de identificação com aspetos físicos, psíquicos e comportamentais da personagem e respectiva desidentificação posterior.

Ao reconhecer que, embora com riscos e finalidades distintas, a empatia é a pedra angular entre o trabalho do ator e do terapeuta, tendo em conta que ambos se colocam, sistematicamente no lugar de outro para o desempenho de suas funções, começaremos o primeiro capítulo desta reflexão teórica com uma compreensão aprofundada do conceito de empatia e do seu funcionamento no contexto terapêutico e das artes dramáticas.

A exigência de natureza emocional implicada nesta resposta empática contínua, característica de ambas as profissões, levou a que se encontrasse no conceito “fadiga por compaixão” (FC), utilizado sobretudo no contexto dos profissionais de saúde, um referencial de particular pertinência para a exploração do desgaste psíquico do ator. A fadiga por compaixão é a fadiga decorrente do vínculo emocional e empático com o outro, é a fadiga decorrente do trabalho de quem ajuda o outro no seu sofrimento (Figley, 1995). Por sua vez, a compaixão é o último estágio do processo empático que precede e elicia a intervenção na dor alheia (Lago & Codo, 2010). Claramente, o trabalho do ator não compreende a intervenção na dor da personagem e, por isso, o termo “compaixão” pode não parecer o mais adequado; pelo contrário, o ator precisa de se “*tornar*” na personagem, de sentir o *seu sentir*, tornando suas dores e os estados emocionais do outro, exacerbando-os muitas vezes. Contudo, o

conceito stress por compaixão é equivalente ao termo stress traumático secundário (STS) e, recentemente, no contexto do trabalho teatral, Seton (2006) chegou mesmo a cunhar o termo “stress pós-dramático” (SPD). O SPD é o stress experimentado por atores, resultante do desempenho de personagens emocionalmente intensas e, muitas vezes, construídas através de técnicas de representação com o potencial de intensificar o desgaste psíquico, ao estimular que o ator aceda, no exercício do seu trabalho, ao seu próprio banco de memórias afetivas, por vezes perturbadoras e traumáticas. No terceiro capítulo, contudo, o termo “compaixão” poderá revelar-se significativo, ao aprofundarmos o trabalho criativo como uma tentativa de reparação do mundo interno com o consequente alívio e intervenção no sofrimento psíquico do próprio ator.

Se por um lado, o ator parte de si mesmo, emprestando o seu corpo, a sua voz, o seu psiquismo e subjetividade para dar dimensão à personagem, para nela “*se tornar*” e se transformar, por outro lado, conforme nos sugerem Decety e Jackson (2006) um bom funcionamento da empatia requer o conhecimento do outro como um ser semelhante, mas também separado, no sentido de evitar a confusão de limites psicológicos, mesmo quando ocorre uma identificação temporária. Este desafio, lançará assim o mote para o desenvolvimento do segundo capítulo, focado na compreensão do processo de diferenciação do self, na infância, na adolescência e ao longo da vida. Deste modo, serão percorridos os mapas desenvolvimentais de diversos autores psicanalíticos e as respetivas propostas de entendimento sobre como atingir um self diferenciado, ou seja, um self com um funcionamento interno saudável, com consciência dos limites eu/outro, com capacidade de regulação emocional e com um sentido estável de si e do outro. De fato, *selves* pouco coesos e diferenciados tendem a experimentar separações, afastamentos ou perdas com maior ansiedade; tendem ainda a uma maior reatividade emocional com dificuldades na regulação das emoções (Hutz, Bandeira & Trentini, 2018) e tendem, no contexto de relações íntimas, a se “misturar” com o outro, a perder a sua individualidade arriscando a despersonalização (Andrada & Irigoinhe, 2008, citados por Schwanke Martini, 2012).

Mais especificamente, ao estudar o impacto da experiência de representação nos atores, alguns estudos destacam a ocorrência de desfoque de limites entre o ator e a personagem (Hammond & Edelman, 1991; Hannah, Domino, Hanson & Hannah,

1994; Burgoyne et al., 1999) o pode levar a uma experiência assustadora e traumatizante para o ator (Dieckman, 1991; Nemiro, 1997, Robb & Due, 2017) e a problemas psicológicos, nomeadamente experiências de dissociação (Thomson & Jaque, 2011). Por sua vez, Bates (1991) chegou a cunhar o termo de “*síndrome de possessão*” para se referir a um estado de elevada ativação emocional, sensorial e imaginativa experimentado pelos atores que referiam sentir-se “*possuídos*” pela personagem. Apesar da experiência de representação poder levar ao sofrimento emocional, vários atores entrevistados no estudo de Burgoyne et al. (1999) também mencionaram o aumento da sensibilidade, da empatia, da conscientização; do sentido de identidade e de habilidades de relacionamento com os outros.

Este entendimento sobre o nível de diferenciação do self ajudará a estabelecer um olhar sobre o desgaste psíquico associado à função empática, e iluminará também uma nova compreensão em relação ao trabalho do ator, nomeadamente, a oportunidade que este oferece de expandir o próprio self, de crescer e de se diferenciar, de desbloquear o desenvolvimento suspenso, tendo em conta a sua natureza profundamente relacional, intersubjetiva, simbólica e criativa, num abraço largo em relação à experiência do outro.

Abrir mão de uma personagem implica uma experiência de separação, uma perda simbólica que importa ser atravessada e significada. É assim, com o aprofundamento das temáticas do luto e da criatividade que, no terceiro e último capítulo, se tentará esclarecer melhor este diálogo entre desgaste e crescimento psíquico associado ao processo de identificação e de desidentificação com a personagem.

De facto, raramente se questiona sobre o processo de desidentificação e de desinvestimento da personagem, sobre os desafios e/ou oportunidades encontradas no caminho de regresso à própria pele do ator, sobre o impacto das experiências passadas na reorganização interna do sujeito, sobre este entrelaçar constante de histórias e sobre a sua influência nos esquemas cognitivo-afetivos do ator e sobre a transformação do sujeito pelos processos identificatórios. Conforme Laplanche e Pontalis (1970) referem, a identificação é “*um processo psicológico pelo qual um indivíduo assimila um aspecto, uma propriedade, um atributo do outro e se transforma, total ou parcialmente, segundo o modelo da pessoa. A personalidade constitui-se e diferencia-se por uma série de*

identificações.” (p.295). Importa assim, no âmbito do trabalho do ator, que vive e respira deste processo de identificação, pensar sobre os consequentes rearranjos identitários e os possíveis ajustes internos, externos e existenciais implicados neste vestir e despir diferentes peles. Estes serão alguns dos aspetos abordados no terceiro capítulo no contexto da temática do luto, seguidos de uma reflexão sobre o conceito de criatividade, sobre a forma como as dinâmicas subjacentes à atividade criativa tem sido pensadas e sistematizadas pelos diversos autores no campo da psicanálise.

É comum ouvir-se a frase “*teatro não é terapia!* Apesar do propósito principal não ser terapêutico, o teatro tem uma função terapêutica. Como atividade criativa, é um meio pelo qual a mente é mantida, elaborada e reparada quando necessário (Hagman, 2015), num processo semelhante ao trabalho de luto (Grinberg, 2000). O ator constrói o outro a partir da sua própria matéria prima, ou seja, da sua malha subjetiva, das suas dores e feridas internas, do seu passado, das suas fantasias e desejos, tudo é externalizado e dialogado num espaço compartilhado e intersubjetivo, transformado e aperfeiçoado, reinternalizado e oferecendo a possibilidade de reformulação interna.

Esta reflexão permite assim um olhar psicodinâmico sobre, como uma experiência de representação, ancorada na função empática e no vínculo emocional com o outro, se pode transformar numa experiência de sofrimento psicológico, de desgaste, de contágio emocional, de risco para o self do ator e para os seus contornos psicológicos; ou pelo contrário, de que forma é que, as personagens, a representação e a criatividade, podem ajudar o ator a crescer e a melhorar o seu funcionamento interno. Como referia Winnicott (1971/1975), brincar é essencial à saúde e facilitador do crescimento; brincar e ser criativo é fazer, é agir sobre o mundo, é renunciar a uma postura de submissão perante a realidade objetiva e colocar a própria subjetividade em diálogo ativo com o outro. E o ator questiona, reflete, aprofunda-se e arrisca-se; arrisca desestabilizar-se para desafiar a normapatia e acordar essa inata disposição criativa do mundo.

“Nós somos dois. O pássaro que debica e o pássaro que observa. Um morrerá, um viverá. Ocupados com o alimento, embriagados com a vida dentro do tempo, esquecemo-nos de fazer viver a parte de nós que observa. Por isso, há o perigo de existir apenas dentro do tempo, e de forma nenhuma fora dele. Sentir-se observado por esta outra parte de si próprio (a parte que está como que fora do tempo) dá-nos outra dimensão. Há um Eu-Eu. O segundo Eu é quase virtual; não é um – em si – olhar dos outros, nem qualquer julgamento; é como um olhar imóvel: uma presença silenciosa, como o sol que ilumina as coisas – e é apenas isto. O processo apenas pode ser conseguido no contexto desta presença constante. Eu-Eu: na experiência, o duplo não aparece separado, mas como uma unidade, única.” (Grotowski, 1988)

Capítulo 1

1. Empatia

Em 1873, Robert Vischer usou pela primeira vez o termo “Einfühlung” para se referir a aspetos psicológicos na apreciação da arte. A palavra alemã explica a experiência de um indivíduo de se “sentir entranhado” ou de se “sentir dentro” (Jenkins, 1997, citado por Clark, 2007). Embora o conceito já havia sido cunhado por Vischer no âmbito da estética, foi o filósofo alemão Theodor Lipps quem apresentou a primeira teoria científica de “Einfühlung” (sentimento de empatia). Ao contrário dos seus antecessores, Lipps usou o referido termo para explicar não só como as pessoas experimentam objetos inanimados, mas também como compreendem os estados mentais de outros (Montag, Gallinat & Heinz, 2008). Na Psicologia, o primeiro autor a traduzir o termo Einfühlung por empathy (empatia) foi Titchener, em 1909, um psicólogo americano que defendia que a empatia provinha de uma espécie de imitação física da angústia de outra pessoa. Contudo, como Goleman (1995/2012) refere, esse mimetismo motor era, para Titchener, o sentido técnico original da palavra empatia sendo ligeiramente diferente de “*sentir-se dentro*”, ou seja, do significado de “Einfühlung”.

Na psicanálise, a teoria da identificação projetiva de Melanie Klein (1946/1991) surge como um contributo valioso para a compreensão da empatia. Clarke (2002) afirma que a identificação projetiva é um dos mais úteis conceitos psicanalíticos desde a descoberta do papel significativo do inconsciente no nosso funcionamento psíquico.

Segal (1975) refere que este mecanismo é, antes de tudo, a forma mais primitiva de empatia e é sobre a identificação projetiva e introjetiva que se baseia a capacidade do indivíduo de “se colocar no lugar do outro”. Segal (1992, citado por Clarke, 2002) descreve a identificação projetiva como um mecanismo que permite ao indivíduo evocar uma resposta nos outros: “*é um meio muito poderoso de comunicação de sentimentos, utilizado por bebés e crianças pequenas antes que elas possam conversar*” (p.36). Por exemplo, o bebé sente as suas frustrações como um material

perigoso e persecutório e projeta-as na mãe (para dentro dela). A mãe, com a sua personalidade mais madura, recebe e acolhe as projeções do bebê para que este possa então reintrojectá-las de uma forma mais enriquecida, integrada e suportável. (Klein, 1946/1991).

Bion (1959, 1962, citado por Clarke, 2002) desenvolveu a ideia de Melanie Klein de identificação projetiva introduzindo os conceitos de continente e conteúdo (que serão explorados no terceiro capítulo). De um modo geral, o recipiente da projeção – o psiquismo da mãe - atua como um continente, ao receber os conteúdos projetados, isto é, o amor, o ódio e ansiedade, etc., transformando-os através da sua capacidade de *rêverie* e da sua função alfa (do seu aparelho de pensar) em elementos que possam ser introjetáveis pelo bebê de forma tolerável e comunicativa. Bott-Spillius (1988, citado por Clarke, 2002) nota, que se tudo correr bem, então quem projeta - a criança - eventualmente introjecta esta função transformadora e desenvolve os seus próprios meios de pensamento e de tolerância à frustração.

Kohut (1984/1978) refere que a base para nossa capacidade de obter acesso à mente de outra pessoa é fornecida pelo fato de que, na nossa organização mental mais primitiva, os sentimentos, os atos e o comportamento da mãe foram incluídos no nosso Eu. Essa empatia primária com a mãe prepara-nos para o reconhecimento de que as experiências básicas mais íntimas das pessoas permanecem, em grande escala, semelhantes às nossas. Na fusão da criança com o objeto cuidador, existe uma participação subtil, mas penetrante, da criança na própria vivência do adulto. O autor acrescenta que a nossa primeira percepção de manifestações de sentimentos, desejos e pensamentos de outros ocorre dentro da estrutura de uma percepção narcísica do mundo. Deste modo, a capacidade de empatia pertence ao equipamento inato do psiquismo humano e continua, até certo ponto, associada com o processo primário de pensamento.

O psicólogo Baron-Cohen (2011), que dedicou 30 anos ao estudo da empatia, lembra o pensamento de Fonagy que argumentava que a criança tenta "mentalizar" a mente do cuidador. A criança imagina o que a sua mãe está a pensar ou a sentir sobre as pessoas e as coisas no ambiente imediato, mas também, e sobretudo, imagina o que a sua mãe está a pensar ou a sentir sobre si (a criança). O

desenvolvimento da empatia só é bem-sucedido se for seguro para a criança imaginar os pensamentos e os sentimentos de outra pessoa. Se a criança mentalizar ou imaginar que a sua mãe a odeia ou deseja que ela não existisse, tal pode prejudicar o desenvolvimento empatia. Assim, na primeira infância, não somos capazes de conhecer a nossa própria mente, a menos que outra pessoa reflita os nossos sentimentos de volta para nós (Alford, 2014). O objeto externo é central na atribuição de sentido ao afeto projetado e torna-se parte do processo de pensamento. A identificação projetiva pode ser uma atividade comunicativa, uma maneira de transmitir sentido evocando empatia, pelo que, através deste mecanismo, uma pessoa pode aprender sobre si mesma e sobre os outros (Clarke, 2002).

Os recentes contributos das neurociências vão de encontro às teorias psicanalíticas sobre a empatia. Decety e Jackson (2006) consideram três componentes funcionais que atuam de forma interligada para produzir a experiência subjetiva de empatia, nomeadamente: o compartilhamento afetivo entre o eu e o outro (o que implica a existência de representações compartilhadas entre ambos, com base na articulação percepção-ação ou na ativação emocional); a consciência do eu e do outro (o que implica o conhecimento do outro como um ser semelhante, mas também separado evitando assim uma confusão de limites psicológicos, mesmo quando ocorre uma identificação temporária); a flexibilidade mental e a regulação do self (que permitem que o indivíduo adote a perspectiva subjetiva do outro).

Decety e Jackson (2006) referem que nenhum dos componentes pode ser o único responsável pela experiência subjetiva de empatia. A amplitude deste fenómeno só pode ser compreendida através da interação entre estes três componentes funcionais. Por exemplo, compartilhar emoções sem autoconsciência corresponde ao fenómeno de contágio emocional, que assume a forma de identificação total sem discriminação dos sentimentos entre o eu e o outro (Waal, 1996, citado por Decety & Jackson, 2006). Os autores referem que, se por um lado, alguns componentes envolvidos na empatia ocorrem implicitamente e, às vezes, sem consciência - é o caso do compartilhamento de emoções - por outro, alguns componentes requerem um processamento explícito, como a tomada de perspectiva, a representação dos nossos próprios pensamentos e sentimentos e os de outros, e também alguns aspetos de regulação emocional.

Decety e Jackson (2006) distinguem a abordagem cognitiva e a abordagem afetiva do conceito de empatia. A abordagem cognitiva define a empatia como a compreensão das emoções de outra pessoa, enquanto que a abordagem afetiva entende a empatia como a resposta emocional do sujeito às emoções de outra pessoa. As duas dimensões da empatia - cognitiva e emocional – são fortemente interdependentes, pois a compreensão de um estado emocional pode preceder conscientemente a partilha desse estado. Por outro lado, Shamay-Tsoory, Aharon-Peretz e Perry (2009, citado por Zurek & Scheithauer, 2017) referem que a empatia emocional pode, por sua vez, ajudar a entender e a elaborar as emoções de outra pessoa cognitivamente

Para Baron-Cohen (2011) a empatia ocorre quando adotamos um foco duplo de atenção, ou seja, quando para além do seu ponto de vista, o indivíduo consegue ter em conta os interesses de outras pessoas. A par e passo com o duplo foco, isto é, com a forma que a empatia assume, importa atender ao processo e ao conteúdo da empatia. O autor estende assim a sua definição do conceito referindo que ser empático passa pela capacidade de identificar o que um indivíduo está a pensar ou a sentir e de responder aos seus pensamentos e sentimentos com uma emoção apropriada. Esta capacidade implica dois estágios: o reconhecimento e a resposta. Ambos são necessários, pois se houver apenas o primeiro sem o segundo, não haverá empatia.

Clarke (2002) entende que os conceitos de empatia e de identificação projetiva podem ajudar-nos a compreender melhor a dinâmica empática do processo terapêutico pelo que estes serão aprofundados no âmbito do trabalho do terapeuta (e do ator), profissões onde o indivíduo tem de se colocar ativamente no lugar de outro para o desempenho de suas funções.

2. A Função Empática no Trabalho Terapêutico

Devemos a Christopher Bollas (1987, citado por McWilliams, 2006) o famoso comentário: *“para encontrar o doente, temos de o procurar dentro de nós próprios.”* (p.202). Para McWilliams (2006) sejam quais forem os benefícios dos aspetos mais intelectuais da compreensão do terapeuta (as teorias, investigações e relatos clínicos), a capacidade de “agarrar” o paciente e de lhe transmitir o seu

entendimento de forma útil, reside sobretudo nas capacidades intuitivas e emocionais do terapeuta. Rogers (1979/2001) referiu, por sua vez, que a compreensão empática acontece quando se vai além de um entendimento exterior do paciente, ou seja, quando se compreende a pessoa a partir de dentro o que implica a apreensão e compreensão dos seus estados internos, através da aceitação incondicional do outro, isto é, na ausência de qualquer julgamento de valor sobre a subjetividade do paciente. Contudo, Mcwilliams (2006) lembra que, uma das fontes habituais de prazer (mas também de fadiga) no trabalho psicodinâmico assenta nesta necessidade de andar para trás e para a frente, tentando entrar na subjetividade do outro, para depois, tentar sair dela e refletir sobre a experiência de imersão.

Freud também reconhecia que o analista devia ser livre para alternar entre um modo de percepção inconsciente e um modo de avaliação intelectual das respostas do paciente, sendo esta alternância, para muitos autores, uma componente fundamental na análise empática (Deutsch, 192ci, Fenichel, 194 I, Fliess, 1942, Greenson, 1960, Kohut 1959, citado por Levy, 1985).

Para Coimbra de Matos (2011) é pela ressonância emocional do analista, ou seja, o que o analista sente em face do que empaticamente percebe, que este encontra a resposta oportuna a dar ao seu paciente. Deste modo, o autor refere-se à empatia como um bom instrumento de diagnóstico no trabalho clínico. Mcwilliams (2006) chama a atenção para a exigência no circuito psicanalítico dos terapeutas se submeterem eles próprios à psicanálise o que têm, entre outros objetivos, a intenção de aumentar as capacidades do terapeuta para se identificar com os esforços dos pacientes, encontrando problemas comparáveis dentro de si. A autora acrescenta que por temperamento e formação, os clínicos psicodinâmicos têm tendência para se identificar com os clientes e para procurar nessa identificação sentimentos cada vez mais profundos de empatia. Ferenczi (1928/2003) sublinhava que, num analista bem analisado, os processos empáticos, do “*sentir com*” e da avaliação, por si exigidos, se desenvolveriam não no inconsciente, mas ao nível do pré-consciente, onde as reações contratransferenciais seriam melhor controladas de forma a proteger a eficácia da empatia.

A dor, hostilidade ou entusiasmo do paciente podem inundar o espaço entre duas pessoas em formas que vão muito além das palavras. Os afetos são contagiosos e

induzem reações emocionais complexas nos indivíduos. Contudo, é ao paciente e não ao terapeuta que se solicita que dê rédea larga aos sentimentos dentro do gabinete (McWilliams, 2006).

Greenson (1960, citado por Levy, 1985) chamou-nos a atenção para o que ele chamou de "patologia da empatia". Ele identificou dois amplos grupos de problemas que podem ocorrer no processo empático: a "inibição da empatia" e a "perda de controlo da empatia". No primeiro caso, a empatia é inibida devido ao medo da analista e à sua desconfiança em relação aos próprios sentimentos, impulsos e processos inconscientes, ou seja, o analista tem medo da sua contratransferência. O segundo tipo de patologia da empatia ocorre quando, pelo contrário, há uma cedência à ação contratransferencial - o analista, após participar do sentimento do paciente, apresenta dificuldade em distanciar-se para voltar à posição de observador, ocorrendo assim, um prolongamento da identificação com o paciente.

Estudos revelam que, de um modo intencional, um terapeuta sintoniza as suas reações subjetivas com as do paciente, surgindo um processo visceral na forma como um terapeuta experimenta sentimentos transitórios semelhantes aos do paciente (Chismar, 1988; Feiner & Kiersky, 1994, citado por Clark, 2007). Contudo, neste processo de identificação existe sempre um potencial para a confusão de limites psicológicos que arrisca que um terapeuta se torne emaranhado no processo empático e falhe em manter um grau suficiente de desapego emocional (Mearns, 2003, citado por Clark, 2007).

McWilliams (2006) refere que há diferenças individuais ao nível do controlo que cada um de nós julga ter das emoções. Doidge (2001, citado por McWilliams, 2006) que refere que alguns autores psicanalíticos descreveram as suas respectivas personalidades como esquizoides, uma predisposição que inclui um sentimento de "hiperpermeabilidade".

Um bom funcionamento da função empática implica assim um sentimento de desapego e de objetividade para que um terapeuta avalie com precisão a experiência do paciente, a par e passo, com os mecanismos contratransferenciais. Um terapeuta está sujeito a ser psicologicamente atraído para a experiência de um paciente, e esta interação pode levar a uma distorção de perspectivas. Com empatia, um terapeuta

direciona a atenção para as necessidades e para as questões de um paciente e tenta manter o foco nas perspectivas do mesmo (Clark, 2007). O psicanalista Fleiss (1942, citado por Mattos, 2018) afirmava que o terapeuta devia identifica-se transitoriamente com o seu analisando, fazendo a leitura do significado dentro de si e comportar-se assim como um provador de chá que prova a bebida e a cospe, sentindo só o seu gosto.

3. A Função Empática no Trabalho do Ator

Metcalf (1931) referiu que talvez não existisse nenhuma outra arte onde a empatia tivesse um papel mais proeminente do que na arte do teatro. Atualmente, Goldstein, Wu e Winner (2009) defendem que, assim como os psicólogos, os atores devem refletir sobre os estados mentais e emocionais de outros, sendo provável que o façam mais intensamente, tendo em conta que precisam de “*se tornar*” nesse outro, vestindo a sua pele durante meses de ensaio e de performance. As autoras lembram que a atividade teatral requer que os atores, para além da sua personagem, observem e reflitam sobre os papéis de outros atores, sendo tocados por eles de forma convincente, o que inclui atender às expressões faciais, à postura, à prosódia e às interações dos colegas em palco. Estas reflexões facilmente evocam a conceptualização de empatia de Baron-Cohen (2011), sobretudo, a característica de duplo foco. O autor compara a função empática a um holofote que, na escuridão, faz brilhar os próprios interesses e, ao fazer-se acompanhar por um segundo holofote, ilumina também os interesses do outro.

Um estudo recente de Arkhangel'skaya e Puk (2019) procurou identificar as estratégias de empatia privilegiadas tanto por psicólogos como por atores. Destaca-se assim o espírito de respeito, de disponibilidade e de aceitação incondicional do outro; a capacidade de imaginação; a recolha de informação detalhada sobre o outro, o recurso à própria experiência pessoal acompanhado por uma atitude de vigilância no sentido de controlar a experiência de imersão na personagem e os próprios conflitos internos do ator enquanto vivencia o papel. Por exemplo, no que concerne à imaginação, Decety e Jackson (2006, citado por Decety & Ickles, 2009) observam que atos deliberados de imaginação produzem respostas mais fortes no circuito de empatia neuronal do que uma atitude de observação e de audição passiva. Deste modo, a visualização ativa dos

detalhes da história que está a ser contada pelo paciente ajuda o terapeuta a desenvolver imagens mentais de situações diferentes e é provável que a ampliação das respostas proporcione aos terapeutas uma melhor noção do que está a acontecer na vida dos pacientes, do que simplesmente a audição passiva dos seus contos e respectivas experiências de vida.

O reconhecimento de que o teatro é um campo de treino para a empatia tem sido uma ideia amplamente apoiada empiricamente (Levy, 1997; Metcalf, 1931; Verducci, 2000). Os resultados do estudo de Nettle (2006) sugerem que os atores, para além de apresentarem altos níveis de extroversão, abertura à experiência e amabilidade, revelam ainda significativas capacidades empáticas. Por sua vez Wright (2006) demonstrou que crianças que frequentam aulas de teatro apresentam melhores resultados na capacidade de assumir diferentes papéis. Mais especificamente, Chandler (1973) observou que, em crianças com comportamentos desviantes (ex. delinquência), o envolvimento em atividades teatrais relaciona-se com um aumento na capacidade de adopção de diferentes perspectivas. Noice (1991) também descobriu que, face a um mesmo texto e sob as mesmas condições, os atores profissionais, com mais experiência, criavam aproximadamente três vezes mais elaborações explicativas, comparativamente com os atores em início de carreira, o que leva a crer que, com os anos de experiência, a capacidade de se colocar no lugar do outro e de analisar uma situação a partir de vários pontos de vista vai sendo cada vez mais sofisticada. Por sua vez, no estudo de Burgoyne, Poulin e Rearden (1999) os atores referenciam uma maior sensibilidade, empatia e consciência como principais efeitos positivos da representação. No estudo de Robb e Due (2017) os atores para além da empatia e do crescimento pessoal acrescentam como efeitos positivos da representação, o desenvolvimento do sentido de compromisso. Os professores cultivam essa característica nos atores em formação de forma a prepará-los para a instabilidade e os desafios do contexto do trabalho.

Goldstein et al. (2009) separaram a abordagem cognitiva da empatia da abordagem emocional para avaliar os atores nestas duas dimensões. No seu estudo as autoras deixam claro que se referem à empatia como a capacidade de *sentir* os sentimentos dos outros e usam o termo Teoria da Mente para se referirem ao que temos designado por empatia cognitiva e que inclui habilidades metacognitivas e de

mentalização no sentido de criar um modelo interno da personagem. Os resultados sugerem que os atores apresentam uma habilidade superior para decodificar os estados mentais dos outros, para decodificar as motivações por detrás das interações sociais e, portanto, são superiores na Teoria da Mente em relação à empatia afetiva. Como Decety e Jackson (2006) referem, os indivíduos podem focar-se mais na análise cognitiva do outro do que na empatia emocional e, no caso dos atores, tal pode ser útil, como estratégia de regulação das suas emoções, sobretudo, para não as confundir com as emoções da personagem. Goldstein et al. (2009) acrescentam que a experiência de sentir continuamente as emoções dos outros pode ser algo emocionalmente exaustivo para os atores pelo que estes podem regular ou mesmo desligar as suas reações empáticas, ao um nível emocional, a fim de continuar a desempenhar o seu papel de forma bem-sucedida.

Num outro estudo de Noice e Noice (1996), os atores revelaram relativamente pouca preocupação com as emoções, focando o seu trabalho na ação da personagem, dentro da situação dramática. Essa prática tende a dar origem a uma complexa combinação de experiências cognitivas, emotivas e fisiológicas e assim, apesar de estarem conscientes da componente emocional, os atores relatam que tentam permanecer "no momento", em vez de desviar a sua atenção para especular sobre o estado emocional da personagem.

Destacaremos duas abordagens de ensino de representação de grande influência que, segundo Goldstein et al. (2009) podem conduzir a diferentes previsões sobre a função empática no contexto dramático, nomeadamente “A Técnica” - “The Technique Approach” - de David Mamet (1997) e “O Método” - “The Method Acting” - de Stanislavski (1936/2008).

Segundo “A Técnica”, os atores são treinados para compreender e para mostrar os sinais externos da emoção e da motivação da personagem sem, necessariamente terem de sentir essa emoção. As emoções do ator que acompanham as da personagem são vistas por esta abordagem como desnecessárias e até prejudiciais a uma boa representação (Mamet, 1997). Os atores que privilegiam esta técnica podem, por sua vez, desenvolver uma maior capacidade na avaliação dos estados cognitivos dos outros (Goldstein et al., 2009). Por sua vez, segundo a abordagem do “Método” ou

“The Method Acting” os atores são ensinados a recorrer às suas memórias afetivas para evocar os estados emocionais das suas personagens (Stanislavski (1936/2008). Para Stanislavski (1936/2008), pai do “Método”, o ator usa como material criador as suas próprias emoções e experiências passadas, aproximando-se das pessoas emocionalmente - o máximo que for possível – no sentido de descobrir a sua vida interior, até que a simpatia por elas se transforme em sentimentos seus. Uma vez conquistada a dimensão interior, a vida física da personagem naturalmente segue. Neste sentido, Goldstein et al. (2009) esperam que os atores do “Método” estejam mais propensos a desenvolver as suas capacidades empáticas, a um nível mais emocional.

As tendências temperamentais e os traços de personalidade podem também ter um impacto significativo na forma e intensidade como o ator experiencia a imersão no papel. Segundo o estudo de Davison e Furnham (2018) e considerando o DSM-IV-TR (2000), os atores revelaram níveis mais elevados de traços de personalidade do Grupo B (traços antissociais, narcísicos, limítrofes e histriónicos) e também, esquizotípicos. Contudo, importa destacar que níveis sub-clínicos de traços específicos podem, às vezes, e em certos contextos de trabalho, ser benéficos para o sucesso profissional (Dotlich & Cairo, 2003; Furnham, 2007; Lonnqvist, Paunonen, Nissinen, Ortju & Verkasalo, 2011, citados por Furnham, Hyde & Trickey, 2002). Por exemplo, os traços narcísicos de personalidade podem ajudar o ator nas audições e no seu trabalho em frente de uma plateia e o sentido inflamado do próprio self também pode ajudá-lo a lidar com a constante rejeição subjacente à profissão. No que concerne aos traços histriónicos, a tendência para um humor colorido, animado, dramático, emocionalmente expressivo, bem como, a necessidade de ser o centro das atenções pode, também ser, potencialmente útil no exercício da profissão. Por sua vez, a difusão de identidade, que é um dos sintomas clínicos dos indivíduos com Perturbação Borderline, levanta a possibilidade dos atores com estes traços, tentarem resolver ou fugir das suas próprias preocupações de identidade através da adoção da identidade das personagens representadas. Os atores com traços borderline demonstram uma maior capacidade de “chorar no momento” o que pode ser também ajudado pela habilidade para experimentar emoções intensas e flutuantes associada aos traços limítrofes (Davison & Furnham, 2018).

Se por um lado, entendemos a expressão positiva de certos traços de personalidade no contexto das artes dramáticas, por outro lado, importa também atender ao que acontece quando esses traços se tornam marcados e excessivos revelando o seu lado mais desadaptativo e disfuncional com prejuízo e desgaste para o sujeito, culminando muitas vezes, no que designamos por Perturbação de Personalidade (Furnham, Hyde & Trickey, 2002).

Baron-Cohen (2011) refere-se às perturbações e personalidade narcísica, borderline e antissocial, como aquelas que apresentam, segundo o autor, “zero graus de empatia” - “zero degrees of empathy” - o que significa que o indivíduo não tem consciência da percepção que os outros têm de si, nem de como interage com o outro, não conseguindo antecipar sentimentos ou reações. O autor destaca, a título de exemplo, o famoso caso de Marilyn Monroe. A propósito do seu diagnóstico de Perturbação Borderline, Baron-Cohen refere, *“um vulcão fervia dentro dela. Elton John escreveu a sua famosa música "candle in the wind" para descrevê-la, o que resume sucintamente o quão impulsiva e mutável ela era.”* (p.57). Levanta-se a questão: como é que uma atriz com diagnóstico de Perturbação Borderline e, portanto, com zero graus de empatia segundo Baron Cohen poderá ir ao encontro do outro, identificar-se com ele e vestir a sua pele?

Kalb (2016) faz uma reflexão sobre a mente das grandes personalidades da história e destaca Marilyn Monroe, nascida Norma Jeane. A atriz, com uma infância traumática e um histórico de abandono, foi criada em orfanatos e casas de acolhimento tendo a mãe sido institucionalizada, na altura, com esquizofrenia paranóide. Apura-se que o avô também acabou por falecer num hospital psiquiátrico e que o tio se suicidou. Kalb refere a probabilidade de Marilyn ter sido vítima de abuso sexual numa das casas de acolhimento e realça o sentimento de não ter sido uma criança desejada, estando o sentimento de solidão, de desamparo e de abandono muito presente no discurso da atriz. A autora destaca as seguintes passagens de Marilyn que nos sensibilizam para o seu sofrimento e desamparo:

“Gostaria de saber porquê que sou tão angustiada, eu acho que, talvez seja louca, assim como os membros da minha família eram loucos.” (p.37)

“Tive uma sensação estranha, como se fosse duas pessoas. Uma delas era a Norma Jeane, do orfanato, que não pertencia a ninguém. A outro era alguém cujo nome eu não sabia. Mas eu sabia onde ela pertencia. Ela pertencia ao oceano e ao céu e ao mundo inteiro.” (p.46)

Face à natureza paradoxal do diagnóstico borderline (“the borderline empathy paradox”) Krohn (1974, citado por Dinsdale & Crespi, 2013) propôs que a sensibilidade empática aprimorada destes indivíduos desenvolve-se em criança em resposta a uma parentalidade confusa ou negligente, levando a um aumento na sua vigilância face aos estímulos do meio e, deste modo, a uma superioridade ao nível do seu funcionamento empático. Para o autor, estas crianças crescem com uma sensibilidade estranha e superior ao conteúdo e estados subconscientes de outras pessoas (o meio é instável e potencialmente perigoso o que explica a necessidade intensa de hipervigilância para proteção e sobrevivência). Apesar disso, estas crianças não conseguem integrar as informações em conceitos estáveis de si e do outro o que é fundamental para um relacionamento interpessoal saudável.

Harari et al. (2010, citado por Dinsdale & Crespi, 2013) têm explorado este paradoxo comparando as habilidades empáticas cognitivas e emocionais de indivíduos com Perturbação Borderline e descobriram que eles demonstram uma empatia cognitiva reduzida e uma empatia emocional normal ou aumentada. Assim, para os autores, é possível que a empatia do indivíduo borderline seja caracterizada por uma dissociação ou assimetria entre as diferentes facetas da habilidade empática. Uma atenção e percepção aprimoradas podem tornar-se uma mais valia para atores como a Marilyn Monroe, contudo podem ser características patológicas se interagirem com défices noutros domínios, ou seja, ao nível do controle da atenção, na regulação emocional e na regulação do sistema de apego (domínios importantes para o bom funcionamento do circuito cognitivo da empatia).

Esta reflexão leva-nos de volta ao trabalho de Decety e Jackson (2006) referido inicialmente e que coloca a tónica na importância de as três componentes fundamentais da empatia atuarem de forma interligada, nomeadamente: o compartilhamento afetivo, a consciência eu/outro e a capacidade de regulação do self.

De facto, para um funcionamento empático, o indivíduo deve ter poder sobre as suas emoções, ou seja, deve conseguir sentir a experiência subjetiva do outro e deve ter a capacidade de, ao mesmo tempo, regular o seu sentir, integrando as informações em conceitos estáveis e limitados do eu e do outro. Baron-Cohen (2011) chega a questionar *“se um indivíduo está sobrecarregado ao ponto de não conseguir separar os seus próprios sentimentos e emoções dos de outras pessoas, em que sentido se poderá dizer que ele é super empático? Nesse estado de confusão, ele poderá simplesmente ficar angustiado em vez de ser empático.”* (p.179)

Goldstein, Wu e Winner (2009) referem que, atualmente, ainda não está esclarecido se os indivíduos procuram treino de representação e, desse modo, desenvolvem habilidades empáticas, ou se é o palco que os atrai pelo facto de já serem hábeis em compreender como os outros vêem o mundo.

4. Fadiga por Compaixão

Até agora refletimos sobre a função empática como uma ferramenta que atores e psicólogos usam para estabelecer um laço com o outro. Porém Gentry, Branowsky e Dunning (2002) lembram que com o trabalho contínuo em situações emocionalmente intensas, o indivíduo pode sentir-se sobrecarregado e exausto em relação à sua capacidade empática, mesmo quando está diligentemente a manter as habilidades de autocuidado. Deste modo, é aqui que se destaca o conceito de fadiga por compaixão.

Joinson (1992) cunhou pela primeira vez o termo “fadiga por compaixão” (FC), num contexto de profissionais de enfermagem, para se referir à fadiga decorrente do vínculo empático no processo de lidar e de tentar aliviar a dor do outro. Figley (1995), ao aprofundar o estudo do conceito, referiu: *“Há um custo de cuidar. Profissionais que ouvem as histórias de medo, dor e sofrimento dos pacientes podem sentir medo, dor e sofrimento semelhantes porque se importam.”* (p.1). Para o autor, na fadiga por compaixão, o stress e os problemas de saúde não são apenas explicados por fatores organizacionais ou de trabalho, mas por aspetos inerentes à natureza das suas

funções, ou seja, por aspetos decorrentes da relação empática que se estabelece com o outro.

São muitos os profissionais que podem ser vulneráveis aos efeitos da FC, nomeadamente, médicos, enfermeiras, polícias, jornalistas, profissionais de serviços de emergência (bombeiros, socorristas) e outros indivíduos cujo trabalho os coloca em contato direto com histórias e materiais relacionados com eventos extremamente perturbadores e traumáticos (Gentry, Branowsky & Dunning, 2002). Os efeitos da FC não afetam apenas o indivíduo, mas têm o potencial de afetar a rede familiar, social, profissional mais próxima do mesmo (Stamm, 2010) o que nos chama atenção para o efeito de contágio do trauma, onde as pessoas vão sendo afetadas, de forma secundária, pelas experiências traumáticas de outros.

Os sintomas da FC são idênticos aos sintomas de Perturbação de Stress Pós-Traumático (PTSD) e incluem sentimentos de desamparo, confusão, isolamento, dormência, evitamento, revivência de um aspecto do trauma (pensamentos / imagens intrusivas de experiências críticas e traumáticas do próprio e do outro), distúrbios do sono, irritabilidade e explosões de raiva (Figley, 1995). Gentry, Branowsky e Dunning (2002) acrescentam outros sintomas como dificuldade em separar o trabalho da vida pessoal, menor tolerância à frustração, problemas marcados ou crescentes de transferência / contratransferência, depressão, perturbações do mundo perceptivo (ver o mundo em termos de vítimas e perpetradores, com uma diminuição na sensação subjetiva de segurança), comportamentos autotranquilizadores ineficazes e/ou autodestrutivos, hipervigilância, diminuição da sensação de competência no trabalho, diminuição do sentido de propósito/prazer com a carreira, funcionamento do ego reduzido, funcionamento reduzido em situações não profissionais e perda de esperança.

Para Stamm (2010) a fadiga por compaixão é o resultado da exposição prolongada ao Stress Traumático Secundário (STS) sendo facilitada pelas questões derivadas do ambiente de trabalho. A fadiga por compaixão inclui assim dois aspetos muito diferentes, mas ambos com a característica de serem negativos: o STS e o Burnout. Stamm refere que o STS diz respeito ao sentimento negativo proveniente do medo ou do trauma relacionado com o trabalho que exige a exposição secundária a pessoas que experienciaram eventos traumáticos ou extremamente stressantes em

primeira mão; por sua vez, o Burnout é manifestado por sentimentos de zanga, frustração, tristeza, descontentamento, exaustão e depressão, resultantes: do pouco suporte percebido no ambiente de trabalho, do sentimento de que os esforços do indivíduo não fazem diferença e da dificuldade em lidar com a pressão laboral.

Apesar da relevância do termo no seio dos profissionais de saúde, a sua pertinência no âmbito do trabalho do ator é explicada pela centralidade da função empática e pela possibilidade do ator ser afetado, secundariamente, pelos conflitos das personagens desempenhadas. Num estudo de Robb e Due (2017) sobre o bem-estar psicológico dos atores, um professor de artes dramáticas refere: *“imagino que os atores e os paramédicos, enfermeiros e profissionais de saúde, estão expostos ao trauma de forma semelhante.”* (p.306). Ao mesmo tempo, também os fatores ambientais e organizacionais característicos do trabalho do ator, podem facilitar o seu desgaste psíquico.

A literatura na área ajuda-nos a clarificar alguns desses fatores ambientais, nomeadamente, a instabilidade financeira, a ausência de trabalho remunerado por longos períodos de tempo (Rob, Due & Venning, 2016) e o desânimo e ausência de apoio dos pais e familiares em relação à escolha de uma carreira artística (Kogan & Kangas, 2006; Rob, Due & Venning, 2016). Outros estudos evidenciam que para o desempenho do seu trabalho, os atores têm de se expôr perante um público, submetendo-se à crítica e à falta de padrões objetivos na avaliação do seu desempenho (Noice & Noice, 2002; Robb & Due, 2017) o que pode ter um impacto na autoestima e levar ao desenvolvimento de ansiedade, stress e a ciclos no abuso de substâncias (Robb & Due, 2017). Os autores observaram que os atores em formação são vulneráveis a uma pressão interna e perfeccionismo implacável, o que juntamente com um ambiente exigente, resulta em altos níveis de autocritica, algo que se reflete também na relação com o próprio corpo, podendo culminar no desenvolvimento de distúrbios alimentares para responder às expectativas da indústria. Os alunos entrevistados referem ser estimulados a expôr a sua vida interior e privada tornando-a disponível para inspeção e ao serviço da arte de representar, o que pode despoletar intensos sentimentos de vulnerabilidade psíquica. Burgoyne et al. (1999) constataram que os papéis que são atribuídos aos atores podem levá-los a refletir sobre a sua autoimagem, o que pode ter

um impacto positivo ou negativo. Por exemplo, as atrizes do estudo refletiram sobre o impacto negativo por serem escolhidas para desempenhar personagens caracterizadas como mais velhas ou pouco atraentes fisicamente. Wangh (2013, citado por Rob, Due & Venning, 2016) observou que os alunos temem ser negativamente percebidos e temem sofrer as consequências práticas se pedirem ajuda e se expuseram os seus problemas de saúde mental, uma vez que, os professores são muitas vezes os “guardiões da indústria” e pontes de contato para trabalhos. Os mesmos autores acrescentam que a rede de apoio entre colegas de profissão pode ser frágil porque, por um lado, os relacionamentos são de curto prazo e baseados em projetos de trabalho, muitas vezes de curta duração e, por outro lado, os atores do estudo referem que a “intimidade” entre colegas durante um projeto é sentida como falsa e desenvolvida a partir do cultivo deliberado de uma atmosfera de abertura. Essa atmosfera foi descrita como necessária para construir relacionamentos entre as personagens, mas não necessariamente para construir relacionamentos entre os próprios atores. Brandfonbrener (1992) refere ainda que os atores podem ter de se afastar da rede familiar e de apoio por períodos significativos tendo em conta a carreira marcada por digressões e mudanças geográficas constantes.

Em relação ao desgaste decorrente da natureza empática do trabalho do ator, no âmbito das artes dramáticas, Seton (2006) cunhou o termo “stress pós-dramático” para descrever os sentimentos e as experiências que podem surgir depois do envolvimento dos atores em ações dramáticas emocionalmente intensas. O autor pretendia assim evocar a Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT) adequando-a ao trabalho do ator. Por exemplo, quando um espetáculo exige que um ator, em palco, seja violado, assassinado ou traumatizado, um mecanismo de trauma indireto pode ser posto em ação (Robb & Due, 2017). Pillemer (2015, citado por Arias, 2019) que estudou memórias vicárias, descobriu que os indivíduos podem criar e manter memórias das suas experiências e das experiências dos outros. Estas últimas podem ser física e emocionalmente tão fortes como se tivessem ocorrido em primeira mão. Arias (2019) refere que embora os estudos de Pillemer não estejam diretamente relacionados com o trabalho dos atores, algumas das suas descobertas podem ser relevantes e podem aplicar-se ao contexto dramático. Assim, neste contexto, as memórias dos outros – das

próprias personagens e das vivências dos outros atores, que desempenham outras personagens em palco - podem penetrar na psique do ator de maneira profunda, correndo o risco de resultar em stress pós-dramático.

Seton (2006) refere a importância de se atender ao termo PSPD (perturbação de stress pós-dramático) pelo uso dominante de técnicas de memória afetiva em contextos de treino e de ensaio onde os indivíduos podem não estar cientes do risco de despoletar traumas desconhecidos. O autor chama a atenção para a possibilidade do testemunho de situações traumáticas e da sua representação, no contexto de ensaio e de performance, poder deixar marcas na vida nos atores, mesmo que, anteriormente, eles não tenham experimentado a experiência traumática.

A percepção e a manifestação do trauma e do stress são particulares para cada indivíduo e não se pode presumir que uma técnica ou um texto impactará todos os atores da mesma maneira. Por sua vez, é importante atender à história pessoal do sujeito e à rede relacional de apoio ao avaliar o nível de resiliência de cada pessoa (Seton, 2006).

5. Desgaste Psíquico no Ator – Estudos na Área

A pesquisa empírica sobre os impactos da representação na saúde mental dos atores aumentou desde os anos 80 e os temas mais estudados na área são o bem-estar do ator, o desfoque de limites entre o ator e a personagem, o trauma e a vulnerabilidade psíquica do ator (Arias, 2019). Num estudo sobre o bem-estar dos atores australianos, constatou-se que quase 40% dos atores tinham dificuldade em desempenhar papéis emocional e/ou fisicamente intensos (Taylor, 2016). O mesmo estudo também reconheceu que aqueles que são atraídos para o trabalho nas artes tendem a ser altamente vulneráveis à depressão e à ansiedade. Na base poderão estar as emoções profundas que muitas vezes os profissionais precisam de aceder e de expressar para desempenhar um papel e a forte identificação que podem criar com os seus personagens.

Os atores, embora psicologicamente mais autoconscientes, podem revelar-se mais vulneráveis à medida que seguram um espelho em relação às suas próprias

experiências traumáticas (Thomson & Jaque, 2012, Robb & Due, 2017). A ligação emocional à personagem pode ser traumática para os atores, pois o foco em traumas passados pode resultar em sintomas de stress pós-traumático - ou, de acordo com Seton (2016) em sintomas de stress pós-dramático - sobretudo para aqueles que privilegiam o “Método” como principal abordagem na construção de personagens (Burgoyne et al., 1999).

Mais especificamente, no estudo de Dieckman (1991) os atores da peça “As Bruxas de Salém” do dramaturgo Arthur Miller, relataram pesadelos após a performance da peça e outras experiências sensoriais - como sentirem-se fisicamente “gelados”, sobretudo enquanto representavam as cenas de transe. A autora defende que a representação (especialmente a improvisação) invade o terreno psicodramático ao solicitar que o ator evoque memórias e pistas sensoriais, muitas vezes relacionadas com experiências traumáticas pessoais. A autora constatou ainda que experiências de improvisação provocam respostas emocionais muito pessoais, mesmo quando a experiência não se baseia diretamente num incidente da vida do artista. Num outro estudo qualitativo, Burgoyne et al. (1999) analisaram entrevistas de oito atores e os resultados mostraram a confusão de limites entre o ator e a personagem, sobretudo nos atores que usam o “Método” como abordagem privilegiada para se conectarem emocionalmente com o papel. Contudo, a estabilidade mental do ator e a sua capacidade para controlar o grau de desfoque de limites influenciou se a experiência de representação conduzia ou não ao seu sofrimento emocional.

Do estudo de Nemiro (1997) destacam-se quatro descobertas: (1) os atores relataram episódios em que assumiram a identidade das personagens ao ponto de terem medo de enlouquecer; (2) os atores relataram momentos de representação com efeitos positivos que levaram à catarse, pois foram capazes de trabalhar dilemas pessoais através das suas personagens; (3) os atores relataram evitar certos papéis porque exigiam experimentar emoções dolorosas capazes de provocar muita angústia pessoal; (4) os atores sentiram-se física e emocionalmente esgotados pela vida emocional da personagem sendo que um ator afirmou sentir ressaca emocional depois de desempenhar papéis emocionalmente intensos.

Hammond e Edelman (1991) verificaram que os atores que são mais estáveis na maneira como se auto-percebem são menos afetados pelos papéis que desempenham. Por outro lado, e apesar dos custos psicológicos associados, um sentido maleável de identidade pode ser um trunfo para os atores ao facilitar que estes assumam a identidade de qualquer papel que lhes seja atribuído.

De um modo geral, os estudos sobre desfoque de limites entre ator e personagem levam à conclusão de que a personalidade de um ator pode mudar com a experiência de representação (Hammond & Edelman, 1991) chegando a fundir-se com a da sua personagem (Hannah, Domino, Hanson & Hannah, 1994) especialmente para os atores que privilegiam o Método como abordagem de representação (Burgoyne et al., 1999). Esse sentimento de desfoque de limites pode ser uma experiência assustadora e traumatizante para o ator (Dieckman, 1991; Nemiro, 1997, Robb & Due, 2017) e pode levar a problemas psicológicos, nomeadamente experiências de dissociação (Thomson & Jaque, 2011).

Os atores pontuam no nível patológico de dissociação, ou seja, num nível elevado comparativamente a outros tipos de artistas (Thomson et al., 2009). A dissociação vivenciada pelos atores aparece relacionada às experiências negativas de trauma não resolvido (Thomson & Jaque, 2012) e a duas experiências que podem ser positivas ou negativas: fantasia (Thomson & Jaque, 2011) e absorção (imersão) (Panero Goldstein, Rosenberg, Hughes & Winner 2016; Thomson & Jaque, 2012). Talvez a capacidade de absorção (ou de imersão no papel) e de fantasiar seja positiva para a experiência de representação, mas em excesso pode levar a uma experiência patológica de dissociação (Panero, 2019).

Os atores podem ser indivíduos que se destacam na capacidade de fantasiar. Alguns adultos propensos à fantasia relatam ter tido um forte incentivo dos pais para, em crianças, se envolverem em atividades imaginárias, enquanto que outros indivíduos relatam uma frequência elevada de eventos desagradáveis na infância e um consequente apego à fantasia como forma de lidar com ou de escapar a experiências negativas (Merckelbach, Horselenberg, & Muris, 2001 citado por Panero et al, 2016). Num estudo de Panero (2019) a autora especula se aqueles atores cuja dissociação está relacionada com níveis moderados de absorção e fantasia sejam capazes de usar

experiências dissociativas para o benefício artístico sem deixá-las interferir com as suas vidas pessoais; e se, os atores cuja dissociação está relacionada com experiências traumáticas, psicopatologia, imersão ou fantasia intrusiva, eventualmente deixam de representar para evitar problemas de saúde mental.

No estudo de Rob, Due e Venning (2016) os atores referem sentir "blues post-show" ("depressão pós-performance") relacionada com sentimentos de exaustão física e psicológica decorrentes não só do fim da personagem, mas do fim do projeto em si, com sentimentos de vazio e falta de propósito devido à incerteza sobre quando poderá surgir uma próxima oportunidade de trabalho.

Capítulo 2

1. Diferenciação do Self numa Ótica Psicanalítica

Reconhecendo a diferenciação fundamental entre o modelo estrutural-pulsional - que concebe o sujeito como estruturado a partir da pulsão - e a perspectiva alternativa de um modelo estrutural-relacional – que concebe o indivíduo como estruturado a partir das relações com um outro, ou, em termos psicanalíticos, das relações com objetos (Greenberg e Mitchell, 2003) destacaremos os elementos chave privilegiados por alguns autores para explicar a transição do bebê de um estado de dependência e fusão para a progressiva autonomia e diferenciação.

1.1.Freud - A Dissolução do Complexo de Édipo

Para Freud (1923) “*o Ego é, primeiro e acima de tudo, um Ego corporal.*” (p.16); podemos dizer que o Ego frágil e imaturo se diferencia a partir do Id. O Id é uma instância intrapsíquica, completamente inconsciente, que visa apenas a descarga de tensão sendo controlado tanto pelos aspetos inconscientes do Ego como pelo Superego. Na sua maior parte, o Superego é inconsciente, mas alguns de seus aspetos são conscientes. O Superego incorpora a consciência moral (dita o que indivíduo não deve fazer com base em valores parentais e sociais) e o Ideal de Ego (dita o que o indivíduo deve fazer ou ser).

O Ego torna-se depois a parte adaptativa, defensiva e fronteira da mente que tenta fazer a mediação entre os impulsos do Id e as exigências do Superego, conciliando assim dimensões instintivas - agressivas e libidinais - com o mundo exterior. O aspeto inconsciente do Ego contém os mecanismos de defesa, que são necessários para neutralizar os poderosos impulsos instintivos alojados no Id – mais especificamente, a sexualidade (libido) e a agressividade (Gabbard, 2016).

Para Freud, o desenvolvimento é assim conceptualizado em termos de integração de impulsos infantis (as pulsões componentes) em alvos estruturados, unitários que são depois colocados sob o controlo do Ego, o qual pode exercer um papel decisivo na organização, direcionamento, adiamento ou gratificação das

necessidades específicas. Os conflitos patogénicos surgem porque, por uma razão ou outra, as pulsões não foram colocadas adequadamente sob o domínio do Ego (Greenberg & Mitchell 2003).

Numa ótica freudiana, o domínio das ligações edípicas e o controlo das fixações incestuosas são necessários para um funcionamento independente posterior. Só com o abandono dessas fixações é que a criança pode encontrar no mundo externo (o mundo para lá da sua família) objetos sexuais apropriados e disponíveis (Freud, 1910b, 1912a, 1918^a, citado por Greenberg & Mitchell 2003). Poderíamos argumentar que a formulação do complexo de Édipo diz respeito à tensão entre dependência inicial e a autonomia posterior relativamente às necessidades libidinais. O movimento da passividade para a atividade e o movimento da implantação com os objetos edípicos constitui o movimento da dependência para a autonomia (Greenberg & Mitchell, 2003). A dissolução do complexo de Édipo é fundamental para o bom funcionamento psíquico pois segundo Freud (1924//2000): *“se, na realidade o Ego, não tiver conseguido muito mais que um recalamento do complexo, este permanece no Id em estado inconsciente e manifestará mais tarde o seu efeito patogénico.”* (p.142)

1.2. Fairbairn - Da Satisfação Pulsional à Relação de Objeto

O elemento decisivo para Freud é a pulsão, pelo que a resposta do objeto é considerada sobretudo em função da diminuição ou do aumento da tensão pulsional. Assim o problema situa-se dentro da criança, nas suas lutas com necessidades pulsionais poderosas e conflituais e não apenas, nem principalmente, nas falhas e privações do meio (Greenberg & Mitchell, 2003). Por sua vez, no contexto da escola americana, Sullivan (1953, citado por Greenberg & Mitchell, 2003), defendia que era a qualidade emocional da resposta dada pelo objeto, e não o facto de a necessidade biológica/pulsional ser satisfeita, que contribui decisivamente para a formação da personalidade. Apoiado pela perspectiva interpessoal, a escola inglesa, mais concretamente, Fairbairn, Klein e Winnicott, autores tomados como paradigmáticos das teorias das relações de objeto, sugerem que a psicopatologia é reflexo de perturbações e de interferências nas relações com os outros.

Fairbairn considerava que o aspecto crucial da maturidade saudável é a capacidade de mutualidade íntima e rica com outra pessoa e a genitalidade oferece, talvez, o meio mais intenso e apropriado para essa troca. O desenvolvimento normal consiste essencialmente num processo gradual através do qual um modo de relação com os outros, dependente e infantil, é substituído por uma capacidade para a mutualidade adulta, sendo o processo de separação o elemento chave desta transição. Ocorre assim a renúncia a vínculos compulsivos com objetos, baseados na identificação primária e na fusão, em favor de relações baseadas na diferenciação e na troca (Greenberg & Mitchell, 2003).

A relação entre traumas e perdas precoces e os problemas nas relações interpessoais de adultos no que tange à capacidade de estabelecer relações de confiança foram melhor compreendidos a partir dos avanços promovidos pelas teorias das relações de objeto. São teorias que nos oferecem um olhar sobre os efeitos que a maternagem precoce exercem no desenvolvimento psíquico e na diferenciação do *self* (Hutz, Bandeira & Trentini, 2018).

1.3. Mahler - O Processo de Separação-Individuação

Mahler (1979/1982), que se situa na interface entre o modelo relacional e pulsional, preocupou-se sobretudo com a separação e com a individuação, um aspeto do desenvolvimento do Ego pouco enfatizado até então. É através do processo de separação-individuação, que se prolonga em média até ao terceiro ano de vida, que as crianças desenvolvem a capacidade de se sentirem um ser separado da mãe e, ao mesmo tempo, individualizado dela. O papel deste processo para o desenvolvimento psíquico e para a autonomia é crucial pois permite o nascimento psicológico da criança ao proporcionar que ela possa fazer uso pleno das suas capacidades egóicas e relacionais.

A psicopatologia grave é caracterizada pela não aquisição da consolidação do Eu, com uma falha concomitante em alcançar um sentido estável dos outros. A firme consolidação do Eu ajuda-nos assim a inferir sobre a satisfação nas fases simbiótica e de separação-individuação. A criança, segundo Malher, é menos uma criatura que luta

com as exigências pulsionais em conflito e é mais uma criança que tem continuamente de reconciliar os seus anseios por uma existência independente e autónoma, com uma necessidade igualmente poderosa para desistir e voltar a imergir na fusão envolvente da qual saíra (Greenberg & Mitchell, 2003).

A separação-individação termina com o estabelecimento de representações mentais do self distintamente separadas das representações do objeto abrindo caminho para a constância objetal. A criança alcança assim um sentido da sua própria individualidade e um sentido do outro como uma presença interna, investida positivamente. Com a constância objetal, a presença real e constante da mãe passa a não ser tão imperativa o que permite à criança funcionar adequadamente na sua ausência. Esta capacidade implica o alcançar da separação intrapsíquica (Malher, 1979/1982).

1.4. Winnicott – A Capacidade de Estar Só e o Espaço Potencial

A constância objetal, como um aspeto chave na teoria de Mahler, evoca a importância da capacidade de estar só de Winnicott (1958) como característica central no desenvolvimento de um Eu pessoal estável. Para o autor, a conquista desta capacidade depende da criação de um espaço de solidão na presença da mãe, porém, como se ela não estivesse realmente lá.

A capacidade de estar só é possível porque a mãe foi de alguma forma interiorizada no mundo interno da criança; ao haver a introjeção de um símbolo da própria figura materna, a criança pode sentir-se ligada e amparada psiquicamente, para poder descobrir a sua própria vida pessoal com confiança. A separação não é assim uma forma de separação, mas uma forma de união e a criança pode, através do símbolo, beneficiar dela para ser autónoma (Winnicott, 1971/1975).

A emergência de um Eu estável, criativo, saudável é contingente das provisões ambientais específicas, as quais o autor agrupou sob a designação de “mãe suficientemente boa”. A mãe suficientemente boa não é a mãe perfeita, mas é a mãe comum e medianamente saudável cuja tarefa principal é sintonizar as suas necessidades com as do seu bebé. Tal sintonia permite a personificação do “verdadeiro

self” do bebé, pois a mãe não impõe as suas necessidades, mas é capaz de antecipar as da criança. Estas provisões possibilitam a mudança afetiva da dependência infantil para a independência, bem como, a mudança cognitiva da concepção onipotente e ilusória para a percepção realista (Winnicott, 1971/1975). Caso contrário, o bebé desenvolve um “falso *self*” para proteger a integridade do “verdadeiro *self*” e se proteger da experiência de aniquilação da continuidade do ser, tomando assim conta das funções do prestador de cuidados que o meio fracassou em lhe assegurar (Greenberg & Mitchell, 2003).

De facto, no início, a criança pequena experiencia-se a si mesma como onipotente e fonte de toda a criação através das antecipações empáticas da mãe relativamente às necessidades do bebé e, a pouco e pouco, a falha de adaptação gradual materna e a desilusão progressiva permite o desenvolvimento da separação e diferenciação da criança. A passagem do controlo onipotente e ilusório, baseado no princípio do prazer, para um estado de percepção objetiva baseado no teste da realidade é ajudada pela experiência transitiva (Greenberg & Mitchell, 2003). O objeto transicional constitui um símbolo da união do bebé e da mãe (ou parte desta) que pode ser localizado no ponto, no tempo e no espaço, do início do estado de separação entre a mãe e o bebé (Winnicott, 1971/1975).

Winnicott (1971/1975) desafia-nos a pensar na experiência transitiva como uma terceira área do viver humano, um espaço potencial, que não se encontra nem dentro do indivíduo e nem fora dele e cujo fundamento está na confiança inspirada pela mãe suficientemente boa que permite à criança, num período de separação entre o eu e o não-eu, estabelecer-se criativamente como um eu autónomo, integrado e inteiro. A experiência de separação é evitada pelo preenchimento do espaço potencial com o brincar e o viver criativo, com o uso de símbolos e com tudo o que acaba por se somar a uma vida cultural.

Para Winnicott (1971/1975) a tarefa de aceitação da realidade nunca está completa. O alívio dessa tensão é proporcionado por essa área intermediária que não é contestada quanto a pertencer à realidade interna ou externa (compartilhada). O espaço potencial é uma área conservada pela vida fora sendo expressa, por exemplo, pelas artes, filosofia, religião e está em continuidade direta com a área do brincar da criança.

Para o autor, há uma evolução direta dos fenómenos transicionais para o brincar, do brincar para o brincar compartilhado e deste para as experiências culturais.

No adulto, essa área intermédia - variável de indivíduo para indivíduo – pode perceber-se pela concentração numa certa tarefa, pela atividade imaginativa, pelo devaneio, estados esses que são interrompidos facilmente, ou seja, dos quais o indivíduo desperta através de estímulos da realidade objetiva. Contudo, Winnicott (1971/1975) refere:

“Se um adulto nos reivindicar a aceitação da objetividade de seus fenómenos subjetivos, discerniremos ou diagnosticaremos nele loucura. Porém, se o adulto consegue extrair prazer da área pessoal intermédia sem fazer reivindicações, podemos então reconhecer as nossas próprias e correspondentes áreas intermédias, sendo que nos apraz descobrir, certo grau de sobreposição, isto é, de experiência comum entre os membros de um grupo na arte, na religião ou na filosofia.” (p.29).

1.5. Melanie Klein – A Posição Depressiva

Para Klein, a conquista da posição depressiva é central no desenvolvimento do indivíduo e constitui o ingresso no mundo de relações objetais íntegras, isto é, no mundo de seres humanos subjetivos que possuem um passado individual imutável e uma história individual relativamente fixa (Ogden, 1986).

O primeiro objeto de amor e de ódio do bebé – a sua mãe – é ao mesmo tempo desejado e odiado com toda a intensidade e vigor que caracterizam as necessidades libidinais do bebé. Contudo na sua fantasia, o bebé tem, inicialmente, uma relação com dois objetos, pois o seio primário, está dividido em seio bom e ideal, que gratifica e é introjectado, e o seio mau que frustra e é persecutório, sendo atacado e destruído na fantasia do bebé pela projecção dos seus impulsos destrutivos. Estes ciclos oscilantes de projecção e introjeção continuam até o bebé começar a perceber que a mãe má e a mãe boa não são diferentes, mas sim a mesma pessoa, o que permite a

transição gradual da posição esquizoparanóide para a posição depressiva (Segal, 1968/1975).

Nos segundos três meses do primeiro ano de vida, a criança vai assim desenvolvendo a capacidade para interiorizar objetos totais, que se tornam símbolos dentro do ego, e isso precipita uma mudança profunda no foco da sua vida psíquica. A introjeção de um objeto cada vez mais total promove também a integração do próprio ego. A culpa pelos ataques ao objeto amado torna-se parte predominante da vida afetiva do indivíduo, que a tenta resolver através do mecanismo de reparação (Segal, 1968/1975).

Para Klein, o complexo de Édipo é um fenómeno da posição depressiva e as capacidades emocionais críticas envolvidas na resolução edípica são: subjetividade, historicidade, amor objetal, ambivalência, luto, culpa e reparação (Ogden, 1986).

A angústia da posição depressiva não é algo que se supera ou elabora no sentido de chegar a outra fase de desenvolvimento. Sentimentos de perda, culpa, tristeza, compaixão, empatia e solidão são fardos inevitáveis do processo de tornar-se um ser humano histórico na posição depressiva (Ogden, 1986). Klein sugere que a ansiedade depressiva nunca é completamente ultrapassada: o destino dos objetos do indivíduo face aos seus próprios sentimentos conflituosos permanece como uma preocupação central ao longo de toda a vida (Greenberg & Mitchell, 2003).

Os ganhos da conquista da posição depressiva são a humanidade subjetiva e o potencial para ser livre para fazer escolhas. A posição depressiva não é um dilema que o sujeito soluciona, o sujeito fica preso nele com todas as suas vantagens e desvantagens, a não ser que fuja regressivamente dele em direção ao refúgio e aprisionamento da posição esquizoparanóide ou através do uso de defesas maníacas (Ogden, 1986).

1.6.Kohut – Os Objetos do Eu

Para Kohut a principal tarefa do desenvolvimento psicológico é o estabelecimento de um self coeso e integrado. O Eu infantil, quando nasce, é frágil e amorfo e exige a participação de outros para lhe dar um sentido de coesão, constância e resiliência. As relações com outros são tão essenciais para a sua sobrevivência psicológica como o oxigênio o é para a sua sobrevivência física. Kohut designa estes outros, de “objetos do Eu” (ou objetos do self) dado serem objetivamente pessoas separadas, mas experienciadas como indiferenciados e como prolongamentos do bebê, servindo funções que, mais tarde, serão desempenhadas pela estrutura psíquica do indivíduo. Os “objetos do Eu” são os constituintes básicos da estrutura e do desenvolvimento psíquico do sujeito descrevendo assim o papel que os outros desempenham para o Eu, com respeito às necessidades de espelhamento, idealização e gemelaridade (Greenberg & Mitchell, 2003). Para Kohut (1977, citado por Greenberg & Mitchell, 2003) desvios significativos nestas funções levam a que sejam experienciados pela criança como *“atacantes não empáticos da integridade do seu Eu.”* (p.91)

As falhas empáticas parentais são inevitáveis, mas devem ser graduais, leves para que ocorra a transformação das imagens arcaicas do self e do objeto em imagens mais complexas e resilientes permitindo assim uma lenta interiorização das relações com os “objetos do Eu” e, conseqüentemente, o desenvolvimento de uma estrutura psíquica permanente. O processo-chave da transformação pela interiorização facilita o movimento que vai das relações com os outros, nas quais os “objetos do Eu” são desesperadamente necessários para fazer face a insuficiências no Eu até à interiorização de recursos *dentro* do Eu, que permite um sentido de continuidade e de coerência gerado pelo indivíduo. É assim que o desenvolvimento se move desde a dependência viciada para a resiliência e a independência (Greenberg & Mitchell, 2003).

A personalidade organiza-se assim em torno de dois polos. O polo da grandiosidade e exibição que se manifesta nas ambições pessoais e na assertividade como resultado de uma relação com o objeto do Eu especular; este polo é possível

quando pais psicologicamente saudáveis e empáticos permitem as expressões exibicionistas e grandiosas da criança, sem inibi-la. O outro polo, é o polo cuja força dominante é a relação com um objeto do Eu idealizado, ou seja, as respostas empáticas dos pais fazem com que estes se transformem em pessoas admiradas e idealizadas, em fonte de confiança e de segurança para a criança. Se ocorrer uma perturbação num destes polos, o outro pode servir uma função de compensação. Na ausência de um desenvolvimento adequado de pelo menos um dos polos, o indivíduo torna-se vulnerável à psicopatologia narcísica, caracterizada por um self defeituoso e por uma incompetência para manter um nível de autoestima ajustado, mas se tudo correr bem forma-se um núcleo do Eu saudável e coesivo (Greenberg & Mitchell, 2003).

De notar que os dois polos da personalidade constituem o *self bipolar*, apoiado nas necessidades básicas de espelhamento e de idealização, mas no seu último livro (publicado postumamente), Kohut (1984, citado por Gabbard, 2016) ampliou esse conceito a um *self tripolar*, adicionando um terceiro polo de necessidades de objetos do Eu, referente à *gemelaridade* ou ao *alter ego* e que corresponde a uma área intermédia de talentos e de habilidades.

Para Kohut, os “objetos do Eu” possibilitam a sobrevivência da nossa vida emocional e a sua necessidade nunca é superada. As necessidades narcísicas persistem por toda a vida e a libido para o autor está dividida em dois domínios separados e independentes: a libido objetual e a libido narcísica. Ambos os tipos de libido investem objetos, mas os objetos são diferentes. Tal como Coimbra de Matos (2017) refere, amor próprio e amor pelo outro – narcisismo e objetualidade – não são, necessariamente como se pensou outrora, e continua ainda a pensar nos meios conservadores, forças opostas em conflito. De facto, para a Freud havia apenas uma libido e o indivíduo deveria transitar do narcisismo primário para o amor objetual, superando as demandas narcísicas.

Verdadeiras relações de objeto pressupõem a formação de um Eu estável, diferenciado - e não um prolongamento do outro - o que é uma aquisição desenvolvimental de considerável complexidade. Este Eu coesivo é um pré-requisito para a vivências das lutas edípicas, que envolvem impulsos sexuais e agressivos

primários e defesas contra os mesmos pelo que o Eu já firme, deixa de ser o foco central (Greenberg & Mitchell, 2003).

Para Kohut o Eu procura relação, vinculação, ligação a outros e não somente expressão pulsional. As perturbações do Eu, em geral, são consideradas como doenças devido a carências do meio, a relações marcadas por falhas empáticas graves. Visa-se assim o desenvolvimento normal da libido narcísica, de modo que o indivíduo possa tolerar experiências de objetos do Eu menos satisfatórias sem perda significativa da autocoção. O Eu fortalecido pode afastar-se da necessidade de objetos do Eu arcaicos, e desenvolver a habilidade de utilizar objetos do Eu mais maduros e adequados. (Greenberg & Mitchell, 2003).

Com Kohut, o narcisismo passou a ser um aspecto central no desenvolvimento do *self*, manifestando-se na vida adulta por meio da capacidade criativa, do humor e da empatia. O narcisismo saudável é uma pré-condição fundamental para que a pessoa seja capaz de amar e de ser amada. Devemos a Kohut a possibilidade de começar a ver os aspectos saudáveis e positivos do narcisismo a ser considerados (Hutz, Bandeira & Trentini, 2018).

1.7. Diferenciação do Self na Adolescência

Se até agora nos focamos na infância, importa agora refletir sobre a importância da adolescência no processo de formação e de consolidação da personalidade, pois tal como nos diz Coimbra de Matos (2017) a saúde mental do adulto conquista-se na infância e na adolescência.

Conforme Matos (1996) a adolescência corresponde a um período de esforço e seleção humana na busca de coesão e de uma identidade própria. O autor cita Carneiro Leão (1985) que se refere ao sentimento de identidade, como o sentimento que o sujeito tem de se sentir o mesmo, apesar das mudanças que vai experimentando.

Coimbra de Matos (2011) também chama a atenção para a importante reformulação identitária com reforço da identidade idiomórfica que ocorre nesta fase e que se constrói em torno do sentimento de si, da autoimagem evidenciável, do resultado da experiência e da consciência do projeto pessoal. Conduz à identidade mais

diferenciada, mais nobre e dignificante, aquela que faz de cada um de nós um ser único e criador, autêntico e produtivo. Coimbra de Matos acrescenta que também no plano da identidade sexual, esta confirma-se e consolida-se na adolescência.

Freud (1905/2001) reconheceu que com a chegada da puberdade ocorrem transformações que levam a vida sexual infantil à sua configuração normal e definitiva:

“Até agora considerámos como característica da vida infantil o fato de a criança ser essencialmente autoerótica (a criança encontra o seu objeto no seu próprio corpo) de os impulsos parciais serem mal ligados entre si e independentes uns dos outros na sua procura do prazer. Este desenvolvimento conduz à vida sexual que estamos acostumados a chamar normal no adulto, e na qual a busca do prazer é posta ao serviço da procriação, enquanto os impulsos parciais, submetendo-se ao primado de uma zona erógena única, formam uma organização sólida capaz de atingir o fim sexual relacionado com um objeto sexual estranho ao indivíduo.” (p.122)

Bloss (1967) propõe um olhar sobre a adolescência como um segundo processo de individuação, o primeiro tendo sido concluído no final do terceiro ano de vida com a obtenção da constância de objeto. Assim, se na infância a rotura da membrana simbiótica possibilitava a descoberta do self limitado e diferenciado, como um eu face ao não-eu, na adolescência a rotura ocorre visando o alcance da autonomia, da independência em relação à família e o abandono dos laços objetais infantis. Para o autor na adolescência dá-se o afrouxamento dos laços objetais infantis para que o indivíduo se torne um membro da sociedade em geral ou, simplesmente, do mundo adulto e, só no final desta fase, se tudo correr bem, é que as representações do self e do objeto adquirem estabilidade e limites firmes.

Erikson (1968) refere que a adolescência é marcada por uma revolução fisiológica impulsionada pela maturação genital e, também, por uma incerteza sobre os papéis adultos que o adolescente virá a assumir. Esta fase traz mudanças corporais radicais, uma acentuada expansão cognitiva e o confronto com um futuro com muitas escolhas e possibilidades conflitantes sendo a tarefa central dos adolescentes definir

um sentido de identidade. O autor acrescenta que a não resolução desta tarefa se manifesta numa confusão de papéis, ou seja, na incapacidade de estabelecer uma identidade ocupacional pelo que, nestas circunstâncias, nem mesmo "se apaixonar" é inteiramente, ou mesmo principalmente, uma questão sexual, mas uma tentativa de chegar a uma definição da identidade projetando a autoimagem difusa noutra pessoa no sentido de se ver a si refletido e gradualmente esclarecido.

Os adolescentes precisam de uma moratória para a integração dos elementos identitários atribuídos nas fases de desenvolvimento anteriores, com a diferença de que agora, uma maior unidade – a sociedade - vaga em seu contorno e imediata nas suas exigências, substitui o meio da infância (Erikson, 1968).

O Superego edipiano - em contraste com o Superego arcaico - perde parte de sua rigidez e poder, enquanto a instituição narcísica do Ideal do Ego adquire uma mais ampla proeminência e influência. Essas mudanças estruturais estabelecem uma constância de autoestima e de humor cada vez mais independentede fontes externas ou, na melhor das hipóteses, dependente de fontes externas de sua própria escolha (Bloss, 1967). O autor refere que a fraqueza relativa do Ego na adolescência não se deve apenas ao aumento da força dos impulsos, mas, em grande medida, ao desligamento do apoio do ego dos pais, que até aí, estava disponível para a regulação da ansiedade e da autoestima da criança.

O desligamento do objeto infantil é sempre paralelo à maturação do Ego e contribui para o segundo processo de individuação. Tanto o impulso quanto o desenvolvimento do Ego exercem uma influência contínua um sobre o outro. O afrouxamento dos laços com os objetos não abre apenas caminho para relacionamentos mais maduros ou adequados para a idade, mas, permite, ao mesmo tempo que o Ego se torne cada vez mais resistente ao restabelecimento de estados de Ego antiquados e parcialmente abandonados e às gratificações de impulso infantis (Bloss, 1967).

Winnicott (1971/1975) lembra que a imaturidade é um elemento essencial da saúde na adolescência e que o crescimento em maturidade só ocorre através da passagem do tempo. A sociedade precisa ser abalada pelas aspirações daqueles que não são responsáveis, pelos aspectos mais excitantes do pensamento criador, pelos sentimentos novos e diferentes, pelas ideias de um novo viver característicos do

adolescente. Se os adultos abdicam, o adolescente torna-se adulto prematuramente através de um falso processo. Conforme as palavras do autor *“o conselho à sociedade poderia ser: por amor aos adolescentes, e à sua imaturidade, não lhes permitam crescer e atingir uma falsa maturidade, transmitindo-lhes uma responsabilidade que ainda não é deles, mesmo que possam lutar por ela.”* (p.232)

Para Fleming (2005) apesar da diversidade de perspectivas teóricas sobre o desenvolvimento na adolescência, é consensual afirmar que a separação psicológica intrapsíquica e relacional (entre pais e adolescentes) é a tarefa desenvolvimental mais importante desta fase. Para a autora este é um período do ciclo vital de enorme importância e que se constitui como um organizar psíquico, com profundas mudanças internas e externas, com alterações biopsicossociais, preparando o ser humano para um longo processo de emancipação em relação à tutela parental e desafiando assim o sistema familiar para a mudança. Freud (1905/2001) referia que esse era o trabalho psicológico mais doloroso da adolescência: *“o esforço feito pela criança para se subtrair à autoridade paterna (...) tão importante para o progresso, entre a nova e a antiga geração.”* (p.169). O adolescente inicia agora um processo de desidealização das figuras parentais, ocorrendo o relaxamento dos laços familiares com o valor da dependência a ser questionado.

Fleming (2005) refere também que a mutação cognitiva introduz a capacidade de pensamento abstrato, complexo e flexível, e um raciocínio social-cognitivo, pelo que indivíduo passa a ser capaz de “pensar em perspectiva” e de reconhecer o carácter de mutualidade das relações com os pais. A consciência da separação Eu-Outro vai permitir alargar as suas ligações a contextos mais alargados (pares, amigos, escola, etc.).

Cunha e Marques (2009) sublinham a importância da construção do Eu adolescente na relação com o(s) Outro(s), nas suas dimensões de igual, de diferente e de complementar, numa procura de novos sentires e sentidos, presente numa relação intersubjetiva, de comunicação, mas também de transformação e de (re)significação. O Outro, na condição de igual, é aquele que se apresenta ao mesmo nível: é igual na sua condição geracional, o que torna possível a experiência relacional. O Outro, na condição de igual, encontra-se ligado ao equilíbrio que é necessário existir entre o

mundo interno e o mundo externo, numa procura de constância e de continuidade, entre o que é do Próprio e o que é do(s) Outro(s). Esta procura está particularmente ligada ao grupo de pares, que surge como alternativa, na adolescência, ao meio familiar e como meio facilitador da autonomia psíquica e da maturidade emocional e da consolidação da identidade do Próprio. No grupo dos amigos, o adolescente também se depara com as diferenças, presentes ao nível das ideias, dos ideais, das aspirações, das formas de estar e de ser. O Outro complementar evidencia, por sua vez, a necessidade de integrar o que está em falta, o que é ainda pouco visível no início da adolescência, mas surge no final deste período de uma forma bem integrada e estabilizada, dando conta do movimento de transformação e de simbolização. Para os autores a adolescência é por excelência o espaço, mas, também, o tempo durante o qual o Eu se constrói na relação com o(s) Outro(s), um campo onde se cultivam as relações entre o igual, o diferente e o complementar.

1.8. Diferenciação do Self ao Longo da vida

Enquanto que Freud nos ajudou a compreender os conflitos emocionais que existem sob a camada superficial da consciência, os teóricos relacionais, por sua vez, chamaram a atenção para a forma como as pessoas lutam por estabelecer e por manter relações sendo através desse esforço que se cria a própria matéria prima do que se faz o Eu. Deste modo, na reflexão sobre o desenvolvimento de um self diferenciado, reconhecemos como grande parte do processo de desenvolvimento da criança é formado pela interiorização de interações com outros e como a criança aprende uma linguagem que foi aprendida por outros (Grinberg & Mitchell, 2003).

Conforme Fleming (2005) o desenvolvimento psicológico do ser humano, pode ser pensado através da dimensão relacional self/Outro, sobretudo, no contexto das interações/relações familiares e sociais onde, por um lado, temos a evolução do processo de vinculação associado à necessidade primária que o ser humano tem de criar ligações afetivas com o Outro e, por outro lado, temos a evolução do processo de separação/individuação relacionado com a necessidade primária que o ser humano tem

de criar a sua própria individualidade, de se diferenciar, de não se fundir nem confundir com o Outro.

Como nos refere Coimbra de Matos (2017) *“a relação está antes da substância, é a Origem do Mundo.”* (p.192); a natureza humana apenas é completamente realizada na relação, na interação e participação de outros. O Homem individual é inconcebível, não se pode criar uma vida completamente humana fora da sociedade. O ambiente sócio-afectivo em que o indivíduo cresce e convive molda a sua personalidade e informa o seu *modus operandi*.

Kohut (1980, citado por Greenberg & Mitchell, 2003) critica os que consideram a maturidade psicológica um estado esquizoide de total autossuficiência, onde qualquer tipo de necessidade de outros é considerado um defeito moral de pior espécie:

“precisamos que os outros, ao funcionarem como espelhos (mirroring), nos aceitem, precisamos de fusão com ideais, da presença apoiante de outros como nós, ao longo das nossas vidas (...) nunca podemos ser completamente autónomos e independentes (...) o Eu só pode existir como matriz de objetos do Eu (...) não é imaturo e nem desprezível procurá-los e provocar o seu apoio empático.”(pp. 494 – 495)

O sentido do self não é uma estrutura fixa, imutável, mas cristaliza-se e está embutida nos relacionamentos. O sentido de self depende do espelhamento de outros, ou mais precisamente de um tipo de sistema intersubjetivo de significados que é construído a partir dos campos relacionais em que vivemos. O Eu requer experiências selfobjetais maduras para se manter, para se confirmar e para se aperfeiçoar, sendo que, essas experiências podem vir de uma variedade de fontes como, por exemplo, colegas, mentores e alunos, etc. (Hagman, 2015).

Coimbra de Matos (2017) refere que a necessidade de reconhecimento pelo objeto investido (a mãe, o pai e o parceiro ou parceira; o mestre, o amigo e o psicanalista/psicoterapeuta) é essencial, urgente e permanente e faz parte da natureza relacional do Homem. Na base da identificação e da identidade assim como da

vinculação e do laço social está a necessidade que o ser humano tem de ser reconhecido, de reconhecer-se e de reconhecer o outro.

Kohut acredita que nunca desistimos da esperança de completar o nosso eu. As falhas no desenvolvimento precoce, nas respostas empáticas por parte dos objetos do self deixam o indivíduo vulnerável, sem a estrutura interna necessária para gerir as lesões e decepções emocionais que certamente se farão notar mais tarde na vida levando-o a procurar objetos do self no sentido da própria reparação interna (Flores, 2004).

O indivíduo vulnerável procurará para sempre completar um processo iniciado na infância, mas que ficou incompleto. Ele lançará a âncora na esperança de um encontro com um selfobjeto transformador, isto é, com um aspecto subjetivo de uma função desempenhada por um relacionamento, no sentido de reparar o seu self e de se manter coeso, e até lá, ele vai vivendo o melhor que consegue, em função do que sabe e aprendeu, numa tentativa de não colapsar psiquicamente.

Kohut e outros (por exemplo, Stolorow et al. 1987, Wolf 1988 citado por Flores, 2004) identificaram sete transferências de objetos do self muito comuns: *espelhamento* (ocorre quando os indivíduos sentem que são vistos por quem realmente são; quando o olhar do outro lhes dá um sentido de singularidade, vigor e importância, o que é importante para uma autoestima saudável); *idealização* (ocorre quando os indivíduos sentem o outro como um porto seguro, capaz de fornecer estabilidade, ideais, valores e princípios saudáveis); *alterego ou gemelaridade* (manifesta-se num firme sentido de identidade, o que se obtém a partir da relação entre o primeiro polo (espelhamento) e o segundo polo (idealização) sendo o núcleo da personalidade determinado pelo arco de tensão na área intermediária de talentos e habilidades básicas, que é estabelecido entre ambições e ideais; reflete o desejo do sujeito de fazer parte de uma comunidade; de pertencer a algo maior do que si mesmo, o desejo de ser um humano entre os humanos, e é a antítese da alienação e isolamento); *testemunho* (referente à necessidade de um objeto do self que seja uma testemunha e que forneça compreensão emocional face às injustiças ou erros que foram infligidos ao indivíduo); *adversário* (relativo à necessidade de competir e de exercer todo o seu potencial sem medo de destruir a outra pessoa; diz respeito ao desejo de ser capaz de manifestar a

agressividade sem medo de retaliação destrutiva; conquistando a confiança de que a outra pessoa vai tolerar a raiva do sujeito e trabalhar desentendimentos sem que o relacionamento seja destruído, o que ajuda a desenvolver resiliência); *eficácia* (refere-se à experiência de ter importância e significado em relação a outra pessoa; é a sensação de que a presença, as respostas e as ações do sujeito podem ter um efeito positivo noutra pessoa); *auto delineamento* (refere-se a uma relação com um objeto do self que promova a individuação e a separação sem a ameaça de perda de vínculo de apego; muitas vezes, é um relacionamento que permite que a outra pessoa seja quem ela é, sem a pressão para se comportar de uma determinada forma a fim de manter a relação de apego).

Para Coimbra de Matos (2017) em cada encontro o ser humano procura expandir-se, através do diálogo intersubjetivo promotor de microajustamentos recíprocos e, quem sabe, desbloquear o desenvolvimento suspenso. Se o indivíduo se implica na relação com o outro, transforma e transforma-se: transforma a relação, o outro e a si próprio. Para o autor “*O Homem é um animal social, relacional. Produto da relação, o seu destino cumpre-se na relação. Nasce da relação, vive para a relação e na relação (p.305).*

Hagman (2015) realça que assim como os artistas lutam com obstáculos à criatividade, com limitações de imaginação, confusão, dúvida e medos que os atormentam em algum momento, fazendo-os sentir “bloqueados” e improdutivos, presos a uma rotina, incapazes de encontrar uma nova abordagem ou uma saída, também as pessoas que procuram terapia confrontam-se com a incapacidade de mudar comportamentos frustrantes, confrontam-se com pensamentos ou sentimentos repetitivos e indesejados, e sentem-se presos na armadilha da dor e em relacionamentos improdutivos. As pessoas podem deparar-se assim com distúrbios de criatividade (Summers, 2005, citado por Hagman, 2015), sentindo-se uma espécie de “*artistas fracassados de suas vidas*” (Phillips, 1998, p. 4, citado por Hagman, 2015). Contudo, Winnicott (1971/1975) falava-nos que algures em si, mesmo quando o indivíduo funciona a partir de um falso self, existe o núcleo do verdadeiro self com todo o potencial para uma vida criativa e satisfatória.

Coimbra de Matos (2017) lembra que *“sim, é possível um futuro diferente!”* (p.193), é possível *“a retoma do desenvolvimento suspenso e viciado. E tal faz-se no aqui e agora, contigo e comigo, conosco. No presente e no par (...) E, assim, estaremos gratos ao mundo que nos proporciona a liberdade de ser com os outros, abrindo-nos ao mais além – pela Criação. (p.193)*

2. Indiferenciação do Self – Consequências

À luz da teoria de Kohut, quando todo o processo narcísico e empático fracassa por parte dos “objetos do Eu”, ocorre o que o autor denomina por fragmentação do *self*, com uma não consolidação de um sentido integrado de si mesmo. Perante a falta de coesão, a libido e a agressividade poderão emergir (Kohut, 1984, 1988a, citado por Hutz, Bandeira & Trentini, 2018).

Os sujeitos com um *self* pouco coeso poderão buscar admiração de forma desenfreada ou tentar encontrar alguém que possam admirar. Se não encontram em si e nem nos outros a satisfação das suas expectativas irrealistas (perfeição), uma intensa raiva pode desencadear-se. Por sua vez, a percepção de que não conseguem controlar a realidade leva a sentimentos de vergonha ou de humilhação. Uma falta de coesão no *self* conduz a estados regressivos e a modos arcaicos de organização mental. Abuso de drogas, promiscuidade sexual e comportamentos agressivos, impulsivos e compulsivos, entre outros comportamentos, seriam formas desesperadas e inconscientes de tentar equilibrar e compensar as falhas precoces. Neste modelo, é só quando o *self* está em vias de se fragmentar que as pulsões sexuais e agressivas irão manifestar-se (Wolf, 1988, citado por Hutz, Bandeira & Trentini, 2018).

A partir do trabalho de Kohut amplia-se a compreensão e o tratamento das patologias do *self*. Problemas relativos à autoestima, propensão a estados de raiva, vergonha e humilhação, sentimentos indefinidos de vazio ou estados de falta de vitalidade ganharam uma nova de compreensão (Hutz, Bandeira & Trentini, 2018).

Na clínica, as pessoas cujo *self* não alcançou a coesão adequada experimentam, por exemplo, separação, afastamentos e perdas com maior ansiedade e um medo insuportável de enlouquecer ou de morrer. Inconscientemente, a fim de

tentar garantir alguma coesão do self, poderão eclodir comportamentos hipersexualizados e agressivos, doenças psicossomáticas, retraimentos esquizoides, entre outros sintomas que permitam à pessoa sentir-se viva, ainda que de modo disfuncional (Hutz, Bandeira & Trentini, 2018).

Outros autores, como Andrada e Irigonhe (2008, citados por Schwanke Martini, 2012) defendem que pessoas diferenciadas são capazes de manter relacionamentos saudáveis, conservando a sua autonomia, a sua opinião e crenças próprias e desenvolvem uma maior capacidade de lidar com stressores externos. Pessoas diferenciadas conseguem também desenvolver um relacionamento íntimo sem se “misturar” com o outro, ou seja, sem perder a sua individualidade e arriscar a despersonalização. Já pessoas indiferenciadas tendem a uma maior dependência emocional do outro e não conseguem tomar atitudes, sentir e pensar por si próprias, podendo funcionar como uma extensão do outro.

Indivíduos indiferenciados podem ser influenciados pela reatividade emocional, isto é, são muito influenciados pela emotividade das outras pessoas. São indivíduos com uma dificuldade em diferenciar sentimentos de pensamentos, já que não têm tanta clareza daquilo que realmente sentem e pensam. As emoções tomam conta das situações vividas, fazendo o indivíduo reagir (emoção sobrepõe-se à razão) ao invés de agir (razão influencia mais na ação) diante das situações (Nichols & Schwartz, 1988, citado por Schwanke Martini, 2012).

3. Diferenciação do Self do Ator – Estudos na Área

Embora a investigação na área seja escassa, os primeiros estudos, sugerem que os atores revelam uma maior tendência para a difusão de identidade (Henry & Sims, 1970) e um *self* mal integrado, agressivo, ansioso e vulnerável ao stress (Barr, Langs, Holt, Goldberger & Klein, 1972 citado Davison & Furnham, 2018). Outros trabalhos mais recentes apontam para os mesmos resultados, nomeadamente, na investigação de Hannah, Domino, Hanson e Hannah (1994) a personalidade percebida pelo ator tornou-se mais parecida com a da personagem no decorrer da sua construção e desempenho. Por volta da mesma altura, Bates (1991) apresentou o conceito de

“*síndrome de posseção*” que é um estado de elevada ativação emocional, sensorial e imaginativa experimentado pelos atores e que pode ter consequências negativas a não ser que o ator consiga ter uma consciência dupla onde uma parte do *self* está “*possuído*” pela personagem e a outra parte mantém uma postura vigilante e de observação. Por sua vez, lembramos os resultados da investigação de Burgoyne, et al. (1999) que revelaram que os atores são altamente vulneráveis ao desfoque de limites e ao sofrimento emocional, resultados apoiados pelos estudos posteriores de Thomson e Jaque (2012) e Robb e Due (2017) nos quais os atores apresentavam uma susceptibilidade particular à desregulação e desestabilização do *self*. Resultados diferentes são encontrados no estudo de Neuringer e Willis (1995) onde não se encontraram mudanças significativas no autoconceito de ator, ou seja, a invasão do ator pela personagem, se existia, tinha uma força residual no sentido de afetar o seu autoconceito.

Se no primeiro capítulo referenciámos e ligámos os trabalhos de Bender, Faber e Geller (2001) e de Davison e Furnham (2018) para compreender melhor a função empática no trabalho do ator (à luz do exemplo de Marilyn Monroe) importa agora referenciar os mesmos estudos para estabelecer um olhar sobre a importância da diferenciação do *self* para o trabalho do ator. Como referimos, Bender, Faber e Geller (2001), sugerem que as dificuldades de apego estão associadas aos traços de personalidade do Grupo B e, por sua vez, os autores Davison e Furnham (2018) concluíram que os atores apresentaram níveis mais elevados de traços de personalidade do referido grupo, conforme o DSM-IV-TR (2000). Considerando que, por exemplo, a difusão de identidade é um dos sintomas clínicos dos indivíduos com perturbação borderline, os autores Furnham, Hyde e Trickey (2002) levantam a possibilidade dos atores com estes traços, tentarem fugir ou resolver as suas próprias preocupações de identidade através da adoção da identidade de várias personagens. Se por um lado, num nível subclínico estes traços podem revelar-se vantajosos (como já referimos no capítulo anterior), Sullivan (1964) sublinha que se o sistema de identidade do ator é frágil, este pode facilmente sentir-se confuso sobre quem ele é para além das personagens que representa. Por sua vez, Hutz, Bandeira e Trentini, (2018) lembram-nos que pessoas com personalidades instáveis, enfrentam muito mal as separações e as

perdas. Uma vez que não atingiram a constância objetal, prevalecem relações com os objetos no sentido de satisfazer necessidades imprescindíveis à sobrevivência e apresentam enormes dificuldades para suportar bem as separações. Frequentemente, essas situações vêm acompanhadas de sensações de angústia incontrolável e mudanças de humor e são vividas com raiva e /ou pânico.

Capítulo 3

(...) no cinema precisas de uma grande capacidade de adaptação... Eu quando estou a fazer um filme entro numa bolha, se o filme é dramático, eu não chego a casa e vejo uma comédia, isso não acontece. Estou sempre dentro daquela zona e isso impregna-se, mas depois para sair dali é muito mais complicado...é muito difícil largar os personagens (sobretudo no cinema) e o que eu faço é... Eu vou parecer maluco ao dizer isto, mas no último dia de filmagem eu vou para casa e imagino que o personagem segue a vida dele. Eu não devia contar isto, isto é ridículo, mas no outro dia eu estava em casa e, na altura do confinamento, as ruas de Lisboa estavam vazias e eu pensei... Se o meu personagem andar por aí à procura da filha dele, ele não vai conseguir encontrá-la porque as ruas estão vazias... Às vezes penso, mas o quê que ele andar por aí a fazer? Tu largas o personagem, mas é como se ele ganhasse vida própria e andasse por aí, é quase como se fosse um amigo que eu já não vejo há muito tempo. Mas isto é uma forma de eu conseguir soltá-los, de resolver a separação, mas sem deixar de lhes dar importância de vida, porque há coisas deles que ficam em mim... olha, vou mostrar-te... eu não uso bijuteria nenhuma e tenho este colar com uma luvinha de box que me acompanha desde o Jorge (o personagem). Os personagens passam a ser meus amigos, eu sei que pareço maluco, mas são amigos que eu já não vejo há muito tempo, são amigos que ficaram para a vida e que eu conheço bem, são familiares, é maravilhoso (emociona-se). (Nuno Lopes, ator)

1. Pertinência da Temática do Luto no Trabalho do Ator

No seu trabalho o ator identifica-se com as características físicas, psicológicas e comportamentais de uma personagem, procurando representá-la o mais verdadeiramente possível. A palavra “verdade” é, de facto, chave e guia neste processo de vestir e despir a pele de outro, o que chama a atenção para o intenso investimento libidinal em jogo. Naturalmente, despir a pele de uma personagem e caminhar no sentido inverso, ou seja, no sentido do desinvestimento libidinal, implica compreender

este “abrir mão” como uma experiência de separação e, portanto, como um luto simbólico que merece ser refletido e elaborado. O desinvestimento tornará a energia psíquica livre para outras identificações, contudo, é importante atender aos próprios processos identificatórios e questionar sobre o seu impacto ao nível do self e ao nível da transformação identitária, quer no sentido do desgaste, quer no sentido do crescimento interno. Os modelos de luto vão facilitar a compreensão sobre a elaboração desta perda simbólica, sobre quais os múltiplos fatores envolvidos, internos e externos, que podem afetar o sujeito no seu trabalho criativo, na sua arte, caracteristicamente, a mais relacional de todas.

2. Luto

É impossível encontrar um ser humano que nunca tenha vivido uma perda. Esta é vivenciada conscientemente e, por isso, é muitas vezes mais temida que a própria morte. Como a morte não pode ser vivida concretamente, a única morte experienciada é a perda, quer concreta, quer simbólica. As perdas são assim consideradas como “*pequenas mortes*” que despertam angústia, medo, solidão trazendo sempre uma analogia com a morte e carregam em si uma certa desestruturação egóica onde a elaboração se faz necessária (Kovács, 1992).

Para Freud (1917/1996), em *Luto e Melancolia*, o luto consistia essencialmente na reação face à morte ou à perda de um ser amado ou uma abstração equivalente: a pátria, a liberdade, um ideal, etc.

Enquanto que no luto concreto há uma perda real, uma morte concreta de algo ou de alguém sendo capaz de gerar sentimentos dolorosos, no luto simbólico compreendem-se fenómenos que não tem uma vida em si, mas que possuem uma validade. Trata-se de um luto metafórico, abstrato, mas repleto de sentido a ser tratado e atravessado. Por exemplo, o matrimónio e o nascimento de um filho são “mortes simbólicas”, onde uma pessoa perde algo conhecido, como o papel de solteiro e o de filho, e vive o “desconhecido” de ser cônjuge ou pai; por sua vez, são também vividas como “pequenas mortes” as mudanças de casa, de emprego e as transformações decorrente das diferentes fases de desenvolvimento (Kovács, 1992).

3. O Trabalho de Luto

O trabalho de luto inclui uma série de reações tendentes à aceitação da perda e a uma readaptação do Eu face à realidade (Grinberg, 2000).

Hagman (2001) refere que o modelo intrapsíquico do luto de Freud foi, talvez, a contribuição mais significativa do autor para os estudos sobre esta temática. Antes, o luto era entendido como uma experiência comum, vista principalmente em termos sociais / comportamentais, em vez de psicológicos. Freud foi o primeiro a articular uma perspectiva sobre o luto como um processo psicológico interior e privado com características e dinâmicas específicas. Para Freud (1917/1996) o teste da realidade comprova que o objeto não existe mais sendo necessária a retirada da libido das ligações com ele o que pode revelar-se extremamente doloroso pois é difícil para o ego abandonar uma posição libidinal.

O desligamento do envolvimento libidinal com o objeto perdido, a resolução da ambivalência residual e a consequente identificação e renúncia, tornaram-se as pedras angulares do que foi transmitido através do modelo psicanalítico padrão de luto, embora seja questionável se Freud pretendia que assim fosse (Aragno, 2003).

Esta temática permaneceu pouco estudada sendo só a partir dos anos 60 que alguns autores, do quais destacaremos Bowlby (1980) e mais recentemente Worden (1998), estudaram o processo de elaboração do luto de forma sistemática, apresentando-o como uma sucessão de fases ou tarefas com características próprias.

Antes de procedermos à apresentação dos modelos de Bowlby (1980) e de Worden (1998) é importante sublinhar, que segundo Hagman (2001) na proposta intrapsíquica freudiana, o luto apresentava características normais e padronizadas, em vez de ser único e pessoal, pelo que as especulações de Freud levaram à normalização e padronização do luto numa sequência de estágios apresentados nos modelos posteriores de Bowlby e de outros autores. O autor refere que apesar das tentativas de flexibilizar os modelos, na prática, as reações idiossincráticas mais pessoais à perda perderam a sua ênfase. A saúde e normalidade eram determinadas pela progressão bem-sucedida ao longo de uma sequência específica de estágios dentro dos quais a pessoa enlutada deveria completar certas tarefas e chegar a um ponto de resolução total. Inspirados no

modelo padrão de Freud, deveria haver um ponto em que toda a energia seria retirada do objeto perdido e reinvestida: o apego era abandonado, a dor cessava e a pessoa enlutada investia de maneira alegre e produtiva em novos relacionamentos.

Além disso, uma vez que o luto normal era visto como tendo um curso típico e limitado no tempo, as pessoas que continuavam tristes e a manter um sentido de ligação com os mortos, eram vistas como sofrendo de luto não resolvido ou, pior, de luto patológico. O luto era entendido como um processo doloroso e triste, em vez de envolver uma série de afetos, pelo que o humor, o prazer e até mesmo a alegria, seriam vistos como aberrações e / ou resistências ao luto normal (Hagman, 2001).

De um modo geral, o modelo organizado em fases representa a perda como um fenómeno objetivo, universal e transcultural onde todos os indivíduos realizam o processo de luto de forma semelhante, considerando-os como elementos passivos em relação ao processo de luto, não permitindo contemplar a diversidade de respostas face à perda (Hagman, 2001). Ao longo dos anos tem ocorrido uma mudança para uma visão orientada para o trabalho do luto como uma transição altamente variada, única, personalizada e transformadora, na qual uma crise de significado e de identidade são centrais na elaboração do mesmo (Aragno, 2003).

A apresentação e aprofundamento do modelo de Worden (1998) não surge aqui por acaso, mas porque é um modelo atual que considera o indivíduo como ativo e o processo de luto como aberto, contemplando a continuidade do laço com a figura perdida e a importância do seu significado.

3.1. O Modelo Organizado em Fases de Bowlby

Bowlby (1980) propõe a existência de quatro fases observadas em quaisquer tipos de perda, sendo que a ordem pode variar, pelo que o processo não é linear, podendo ocorrer oscilações entre as fases.

A primeira fase é caracterizada pelo choque ou entorpecimento e tem a duração de algumas horas ou semanas e caracteriza-se por uma espécie de paralisia da emotividade e das faculdades de percepção; a pessoa fica como que anestesiada,

incapaz de assimilar toda a reação emocional da perda, podendo ser acompanhada de manifestações de desespero e raiva.

Na segunda fase da negação e de busca da pessoa perdida há uma inquietação pelo desejo de recuperá-la, de trazê-la de volta, recriminando-a pelo seu desaparecimento. Nesta fase ocorrem pensamentos repetidos sobre a perda e preocupações e recordações recorrentes; surgem sentimentos ambivalentes, incluindo raiva, esperança e desespero pois há sensações opostas que se alternam. Por um lado, o enlutado sabe que a perda ocorreu sofrendo com essa percepção e, por outro, ainda lhe é difícil acreditar na realidade e é essa descrença que o move a procurar a pessoa perdida.

A terceira fase é a fase da desorganização emocional e caracteriza-se pela manifestação de sentimentos de solidão e de tristeza em virtude da constatação do caráter definitivo da perda e pela sensação de abandono subjacente.

Por último, temos a quarta fase da reorganização emocional e recuperação onde há o reconhecimento e aceitação da perda; uma adaptação às modificações causadas por ela e onde surge uma recuperação gradual, com interesse por diferentes atividades sociais e um redirecionamento para o futuro.

De um modo geral, Bowlby acreditava que a resposta humana à perda de objetos, em todas as idades, compreendia sentimentos de ansiedade, raiva, desejo, tristeza e desespero que começa com choque e dormência; movimentos de protesto, apelos por ajuda e esforços cada vez mais angustiados de recuperação; e continua através da desorganização e do desespero para se resolver numa organização mais ou menos estável, com o retorno da esperança (Aragno, 2003).

3.2. O Modelo Organizado em Tarefas de Worden

Para Worden (1998) *“enlutado pode perceber as fases como algo que deve simplesmente ultrapassar, enquanto o modelo de tarefas pode dar-lhe algum senso de poder e esperança de que existe algo que pode fazer ativamente para se adaptar à morte do seu ente querido.” (p.20)*

Deste modo, o autor utiliza o termo tarefa compreendendo o enlutado como um sujeito ativo na construção do processo de luto. Sublinha ainda que se trata de um processo e não de um estado e que as tarefas que se seguem exigem esforço. Segundo Stoebe (1992, citado por Worden, 1998), o luto é um processo cognitivo que envolve confrontação e reestruturação do pensamento acerca da pessoa morta, da experiência de perda e do mundo modificado, no qual agora, o enlutado precisa viver.

Para Worden existem assim quatro tarefas gerais de adaptação face à perda, nomeadamente: 1) aceitar a realidade da perda; 2) elaborar o sofrimento da perda; 3) adaptar-se a um ambiente sem a figura perdida; 4) reposicionar a perda em termos emocionais e prosseguir com a vida nova.

Na **primeira tarefa** de aceitação da realidade da perda ocorre um entendimento de que esta é irreversível, pelo que o indivíduo enlutado não poderá voltar a ver a pessoa perdida. O oposto da aceitação da realidade da perda é a descrença por meio de uma espécie de negação que pode variar em grau desde uma leve distorção até ao completo delírio (e.g. conversar com a pessoa como se ela ainda estivesse viva, manter as roupas e os bens intocáveis, ver a pessoa perdida incorporada numa outra pessoa); uma outra forma de se proteger da realidade é negar o significado da perda, pelo que o enlutado pode falar dela com menos significância do que realmente tem (e.g. o remover de todas as lembranças pode proteger o enlutado pela ausência de qualquer artefato que o coloque frente a frente com a realidade da perda). Existe, ainda, outra forma de negar o significado pleno da perda que consiste em praticar o “esquecimento seletivo” bloqueando toda a existência da pessoa perdida da sua cabeça. Algumas pessoas impedem a conclusão da primeira tarefa ao negar que a morte é irreversível. Chegar à aceitação da perda leva tempo, pois a pessoa pode estar consciente intelectualmente do seu carácter definitivo muito antes que as emoções permitam a plena aceitação da informação como verdadeira. Outra forma de descrença é o que Avery Weisman (1972, citado por Worden, 1998) refere de “meio conhecimento” que significa *saber e não saber* ao mesmo tempo e que é comum, por exemplo, em indivíduos com doença terminal, que tanto sabem quanto não sabem que morrerão.

A **segunda tarefa** consiste no processamento do sofrimento da perda, ou seja, o sujeito terá de integrar e processar as emoções, cognições e significados que

estão relacionados com a perda. Nem todas as pessoas vivenciam a mesma intensidade de sofrimento, nem sentem da mesma forma, mas é quase impossível perder alguém, com quem se tem um forte vínculo, sem experimentar algum sofrimento. Por outro lado, pesquisas recentes acerca de estilos de apego indicam que existem alguns indivíduos que não vivenciam muito sofrimento e a razão para isso é que eles não se permitem vincular a ninguém apresentando um estilo de apego de esquiva e rejeição (Bonanno, 2004, citado por Worden, 1998). A ausência dessa segunda tarefa de processamento da dor resulta no *não sentir*. As pessoas podem encurtar a tarefa II de várias formas; a mais óbvia é suprimir os sentimentos e negar a dor. Algumas vezes, as pessoas bloqueiam o processo, evitando pensamentos dolorosos. Alguns controlam estes pensamentos estimulando apenas pensamentos prazerosos acerca da pessoa morta, o que os protege do desconforto de pensamentos desagradáveis. Idealizar o morto, evitar lembranças e utilizar álcool ou drogas são algumas formas que a pessoa pode utilizar para não lidar com as questões da tarefa II. Alguns indivíduos procuram soluções geográficas e viajam de um lugar para outro tentando encontrar algum alívio para as suas emoções, em vez de se permitirem processar o sofrimento. Se a tarefa II não é direcionada adequadamente, poderá ser necessária uma terapia mais tarde, podendo ser mais difícil para a pessoa voltar no tempo e trabalhar com a dor que foi, por si, evitada. Muito frequentemente, acaba por ser uma experiência mais complexa e difícil do que enfrentá-la no período da perda. Além disso, um outro fator de risco pode ser um sistema de suporte social deficiente, que poderia ter sido mais disponível na época da perda.

Na **terceira tarefa** ocorre a adaptação a um mundo sem a figura perdida e, aqui, o enlutado procurará construir um significado para a perda e para as circunstâncias dela decorrentes com o objetivo de obter algum controle sobre a sua vida. Saliento assim três tipos de adaptações: as externas, as internas e as espirituais.

As adaptações externas influenciam a vivência diária e expressam-se, por exemplo, na redefinição de papéis sociais e na forma como a perda afeta o funcionamento habitual no contexto geral; por sua vez, as adaptações internas afetam o sentido do self, nomeadamente ao nível da identidade, autoestima e auto-eficácia do sujeito; é fundamental pensar como é que a perda afeta a definição do self. Alguns

estudos postulam que para os indivíduos que definem a sua identidade por meio dos seus relacionamentos e cuidado com os outros, o luto representa mais do que a perda de alguém significativo, mas também o sentido da perda do próprio self (Zaiger, 1985, 1986 citado por Worden, 1998). O luto pode afetar, ainda, o sentido de auto eficácia do indivíduo - o nível de controlo percebido pela pessoa sobre o que lhe acontece. Isto pode conduzir à uma regressão intensa, em que o enlutado se percebe desamparado, inadequado, incapaz e infantil, ou pessoalmente falido (Horowitz, Wilner, Marmar & Krupnick, 1980 citado por Worden, 1998). As tentativas de executar os papéis da pessoa que morreu podem falhar e isto pode conduzir, cada vez mais, à redução da autoestima. Quando tal acontece, a eficácia pessoal é desafiada e a pessoa pode atribuir qualquer mudança ao acaso ou ao destino, e não às suas próprias forças e habilidades (Goalder, 1985, citado por Worden, 1998). Attig (1996, citado por Worden, 1998) enfatiza a necessidade de redescobrir o mundo após a morte e realça, especialmente, o impacto de uma morte no sentido do self da pessoa. A tarefa interna para o enlutado é responder à questão: “Quem é que eu sou agora?”. Ao longo do tempo, as imagens negativas dão lugar a outras mais positivas e os sobreviventes conseguem seguir em frente com as suas tarefas e aprendem novas formas de lidar com o mundo (Shuchter & Zisook, 1986, citado por Worden, 1998).

Na terceira tarefa ocorrem ainda adaptações espirituais que influenciam os valores, crenças e considerações sobre o mundo e expressam-se, por exemplo, no desafio ou ameaça aos valores fundamentais sobre a vida e crenças construídas acerca da família, amigos e religião ou outras experiências de vida. A estratégia de confronto para redefinir a perda, de tal forma que reverta em benefício para o sobrevivente é, quase sempre, parte da conclusão bem-sucedida da tarefa III. Dar sentido à perda e encontrar ganhos e benefícios através dela, são duas dimensões do significado atribuído após uma perda. A teoria atual que tem sido defendida por Neimeyer (1999, citado por Worden, 1998) defende a necessidade de buscar um sentido para o self o que tende a desafiar as crenças acerca de si mesmo, dos outros e do mundo. A morte pode destruir o propósito central de vida de uma pessoa e é fundamental descobrir e inventar novos significados diante da perda (Attig, 1996, citado por Worden 1998). O incumprimento da terceira tarefa leva a que o enlutado tenha dificuldades em desenvolver novas

habilidades e constituir novas relações, trabalhando antes contra si mesmo, promovendo a impotência e não desenvolvendo habilidades necessárias para enfrentar as exigências do ambiente.

Finalmente, a **quarta tarefa** consiste no encontro de uma ligação duradoura com a pessoa perdida, mas prosseguindo com a nova vida. Através desta tarefa o indivíduo encontrará formas de recordar e de pensar sobre a perda, encontrando um lugar adequado e tranquilo para a mesma na sua vida emocional, sem que intensas emoções sejam despoletadas. Assim, não se trata de cortar o laço e de esquecer a perda, mas de configurá-la na própria existência, mantendo-a presente, continuando a investir e a adaptar-se a uma nova vida. Hoje sabemos que as pessoas não se separam da pessoa que morreu, mas que encontram formas de desenvolver laços continuados com ela (Klass, Silverman & Nickman, 1996, citado por Worden, 1998). Algumas pessoas vivem o sofrimento de forma tão dolorosa que acabam por fazer um pacto consigo mesmas e ficam paralisadas nesse ponto do processo de luto e mais adiante descobrem que as suas vidas, de certa forma, ficaram congeladas no momento em que a perda ocorreu.

Para Worden (1998) muitos indivíduos entendem o modelo de tarefas como uma progressão rígida. Contudo, as tarefas podem ser revividas e trabalhadas novamente, muitas e muitas vezes, ao longo do tempo, podendo também ocorrer simultaneamente. Para o autor, a intensidade do sofrimento, o grau de impacto no funcionamento global do indivíduo e o tempo que leva a um adequado processamento das vivências do luto, são apenas exemplos de variabilidade interpessoal subjacente a esta realidade.

O luto é um processo fluido e é influenciado por alguns mediadores e para entendermos porquê que os indivíduos lidam com as tarefas do luto de formas distintas, precisamos de compreender os inúmeros fatores que medeiam essas tarefas, nomeadamente: a natureza do vínculo, a relação com a pessoa perdida; as circunstâncias da perda (abrupta, inesperada, traumática, múltiplas perdas, perda ambígua, perda estigmatizada); antecedentes históricos (perdas passadas e histórico de saúde mental), a personalidade (idade, género, estilo de coping, estilo de apego, estilo cognitivo, força do ego, mundo presumindo), variáveis sociais (apoio disponível,

envolvimento em papéis sociais, recursos religiosos, expectativas étnicas) e stressores concorrentes, como eventos significativos ao longo da vida (Worden, 1998).

3.3. Trabalho de Luto e Modelo de Vinculação

Muitos foram os autores que refletiram sobre a influência das perdas anteriores na vivência de perdas atuais e na forma como enfrentamos e elaboramos o seu respectivo luto.

Freud (1926/2014), em *Inibição, Sintoma e Angústia*, sublinha que as constantes experiências de perda ocorridas durante o desenvolvimento acabam por se constituir como modelos de estados psíquicos que ficam internalizados e que podem ser ativados posteriormente em situações semelhantes: *“os estados afetivos incorporaram-se à psique como precipitados de antiquíssimas vivências traumáticas e são despertados como símbolos mnésicos quando situações análogas ocorrem.”*(p.23)

Klein (1940/1996) também defende que existe uma estreita ligação entre o luto e os processos do início da infância. As crianças passam por estados mentais comparáveis ao luto do adulto e são estes lutos precoces que lhes servem posteriormente na vida quando enfrentam algo penoso. Nas palavras da autora: *“o luto arcaico é revivido sempre que se sente um pesar na vida ulterior.”* (p.387)

Devemos a Bowlby (1980) o estudo aprofundado sobre os modelos de vinculação ou estilos de apego. Os modelos de vinculação são construídos no início da vida, como resultado do vínculo inicial entre pais e filhos. A resposta da figura de vinculação às necessidades emocionais da criança, em particular sob stress, frustração ou ameaça, determinará esses padrões. O sofrimento é assim uma reação universal à separação de uma figura de vinculação, pois com a sua perda, a criança deixa de ter uma base segura para se poder refugiar do perigo. É através do desenvolvimento de um apego seguro, onde os pais respondem de forma adequada às necessidades de segurança da criança e lhe dão a oportunidade para poder explorar o mundo com confiança, que esta cria condições no sentido de tolerar frustrações e de suportar breves separações sem muito sofrimento.

Kovács (1992) refere que, no início, a criança não é capaz de sobreviver sem a mãe e as suas primeiras ausências são vividas como mortes onde a criança se sente só e desamparada. São períodos breves ou, por vezes, até mais longos, até que a mãe reapareça, contudo, esta primeira impressão fica carimbada o que marca uma das representações mais fortes de todos os tempos que é a morte como ausência, perda, separação e a consequente vivência de aniquilamento e de desamparo.

Para Bowlby (1980) o tipo de apego reflete-se no modo como as pessoas enfrentam as perdas. As crianças cuja infância foi marcada por rejeições e por separações perturbadas desenvolvem apegos inseguros, tendo dificuldades na regulação do afeto e revelando complicações na elaboração de perdas posteriores.

Para os indivíduos apegados de maneira insegura, toda a separação é vista como uma recapitulação catastrófica de lapsos precoces o que leva a um processo de luto a que Masterson (1988, citado por Bender et al, 2001) chama de "depressão do abandono."

Os padrões de vinculação na primeira infância podem afetar as respostas perante o luto, configurando o significado da perda, de forma que esta seja mais ameaçadora para indivíduos com histórias de apego menos seguras. Para essas pessoas enlutadas, a perda de alguém que era uma fonte de segurança pode minar o seu senso de identidade, a satisfação com a vida e até mesmo funções básicas de manutenção, predispondo-as a um luto prolongado e complicado (Neimeyer, Prigerson & Davies, 2002, citados por Neimeyer & Gilles, 2006).

Assim, a teoria do apego também pode ser relevante para um modelo de reconstrução de significado, sugerindo quais pessoas enlutadas poderão enfrentar maiores dificuldades em reorganizar a vida e seguir em frente após a perda do porto seguro fornecido pelo relacionamento. (Field, Gao, & Paderna, 2005; Neimeyer, 2006; Stroebe & Schut, 2005, citados por Neimeyer & Gilles, 2006).

3.4. A Continuidade do Vínculo

Hagman (2001) sublinha que para Freud o luto era um processo intrapsíquico que, numa linha conservadora e redutora, visava o restabelecimento do

equilíbrio psíquico e do funcionamento pré-morbidamente, através da desinibição da libido e da sua desvinculação em relação ao objeto perdido. Por sua vez, com o desenvolvimento das teorias das relações de objeto, o processo de luto surge como um processo social, relacional e transformativo assente numa nova ótica de reconfiguração da relação com o objeto perdido. O mesmo autor acrescenta que a tarefa central do luto em Freud era o desapego da libido ao invés da continuidade do vínculo. A própria identificação era considerada uma estratégia para abandonar o objeto e não para manter a continuidade num sentido significativo e vital. Assim, reconhecer uma perda como uma presença viva, com a qual se mantém um diálogo, seria visto como uma falta de adaptação e uma falha na elaboração do luto.

Por sua vez, Baker (2001) assinala que a teoria kleiniana se focava sobretudo nas mudanças positivas da psique que resultam do processo de luto bem-sucedido e a sua ênfase não estava no desligamento dos laços emocionais com o objeto perdido, mas sim na preservação, restauração e transformação da relação de objeto interno na personalidade do sujeito.

Bowlby (1980, citado por Baker, 2001) também já tinha observado que, após a perda, muitos indivíduos saudáveis, conservavam uma sensação contínua da presença do objeto perdido.

Tornou-se assim importante estabelecer um olhar para além do desinvestimento do objeto perdido, destacando a importância de assegurar um sentido de vínculo significativo que permanece para além da perda.

Muitos autores apenas referem o entendimento freudiano de que a identificação e a dificuldade de desinvestimento libidinal no objeto era um resultado patológico face à perda, contudo o próprio Freud (1923/1961, citado por Baker, 2001) mudou essa ideia mais tarde ao afirmar que embora a identificação ocorra na melancolia, ela é também uma reação comum e típica que leva a mudanças no Ego e, em última análise, na formação do caráter. Ele refere também que quando uma pessoa tem que desistir de um objeto sexual muitas vezes acontece uma alteração do seu Ego, que só pode ser descrita como uma configuração do objeto dentro do Ego, tal como ocorre na melancolia; Freud acrescentou ainda que a identificação poderia assim ser a única condição sob a qual o Id poderia desistir dos seus objetos revelando-se como um

processo central na formação do ego, uma vez que, o ego seria um precipitado de catexias de objetos abandonados contendo a história dessas escolhas objetais.

Horowitz (1990, citado por Baker, 2001) salientou como, após uma perda, os esquemas do enlutado sobre os seus relacionamentos podem entrar em conflito. O indivíduo deseja manter os velhos esquemas, mas é confrontado com a realidade e com as indicações da perda. Através do trabalho de luto desenvolve-se um novo modelo de relacionamento duradouro em que o self está relacionado com a pessoa no passado, mas não no presente ou futuro, exceto através de memórias.

Hagman (1995) apoiou-se no conceito “transformação pela interiorização” de Kohut para compreender a continuidade do vínculo. O próprio Kohut (1972, citado por Hagman, 1995) comparou o processo de reestruturação do vínculo com o objeto do self e a internalização de suas funções (de modo a libertá-los da dependência do objeto) ao trabalho de luto. Assim, Hagman vê o luto como a internalização transformadora da estrutura e função do objeto do self como resposta à perda de um ente querido. A rede de esquemas cognitivo-afetivos sustentada por e dentro do laço com o objeto do self é traumatizada, fragmentada, retrabalhada e gradualmente transformada, de modo a manter a integridade da experiência em si e a restaurar a coesão e a vitalidade do self. Embora se possa dizer que o luto ocorre após qualquer perda de objeto do self, é tipicamente a perda daqueles nos quais se confia para reparar, sustentar e regular aspetos do self nuclear que resulta num processo de luto significativo. No entanto, é importante notar que nesses casos o self não é necessariamente dependente do objeto do self num sentido arcaico pelo que a perda, embora dolorosa, não traumatiza ou danifica a estrutura central do self.

A resolução bem-sucedida do luto será amplamente determinada pela integridade estrutural, coesão e resiliência do self nuclear, bem como pela disponibilidade de objetos do self compensatórios e adequadamente sintonizados. O luto patológico geralmente ocorre quando o self nuclear é basicamente organizado em torno de objetos do self arcaicos, onde o núcleo do self permaneceu mal estruturado e vulnerável a rupturas. Isso é realizado por meio de um doloroso processo de revitalização interna das funções de objetos do self residuais que são gradualmente

estruturadas como uma imagem duradoura e consciente dos mortos, ou transformadas totalmente no tecido da experiência de si mesmo (Hagman, 1995).

Hagman (1995) acrescenta que o próprio Freud quando observou as lembranças compulsivas do enlutados em relação às figuras perdidas, enfatizou apenas o processo de identificação, investimento e desinvestimento de objetos. Contudo o que não foi compreendido era como as memórias do falecido também evocam a própria experiência pessoal perdida. Assim, as memórias do enlutado não são simplesmente do falecido, mas também restabelecem momentaneamente (embora parcialmente) a função narcísica do objeto perdido. Para esse fim, essas memórias não são apenas imagens estáticas mortas do passado, mas também têm uma função dinâmica selfobjetal na manutenção e restauração do estado do self atual do enlutado. Aos poucos, à medida que essas funções de objetos do self perdidas são revogadas independentemente da presença do objeto, muitas são microinternalizadas (Kohut, 1977, citado por Hagman, 1995), tornando-se parte da estrutura do self do enlutado. O objetivo final deste estágio não é o abandono do vínculo com o objeto do self (embora um dos objetivos do luto seja que o self não dependa mais da presença da pessoa perdida), mas sim a restauração da coesão e da vitalidade do self por meio da transformação e adaptação do objeto do self e das suas funções dentro da estrutura do sujeito. Em última análise, o objeto do self pode eventualmente ser: integrado no self e mantido intacto como uma fantasia (talvez experienciado como espiritualmente presente) para ser evocado conforme necessário para auxiliar na manutenção ou reparação do self. Hagman sublinha que este trabalho psíquico interno não pode ser totalmente bem-sucedido a menos que haja um desenvolvimento adequado da estrutura do self antes da perda, ou seja, uma receptividade pré-formada do ponto de vista maturativo para introjetos específicos. (Kohut, 1972, citado por Hagman, 1995); e, também, a menos que o processo de luto ocorra dentro de um ambiente de relação de objeto do self responsivo. A disponibilidade de objetos do self "otimamente responsivos" não só desempenha um papel essencial na facilitação do luto, mas também dá uma contribuição vital para a criação de uma nova estrutura própria e, portanto, para a restauração do self (Bacal, 1985; Terman, 1988; Stolorow, 1987, citados por Hagman, 1995).

O interesse na importância da experiência pessoal significativa no contexto do relacionamento com os outros tem direcionado o pensamento psicanalítico para o modo como a nossa vida psicológica está socialmente inserida valorizando-se o papel de outras pessoas e do meio social em facilitar ou impedir a recuperação do luto. O novo modelo vê o luto sobretudo como uma crise de significado num nível intrapsíquico por meio da transformação da estrutura psicológica e por meio do diálogo, na manutenção de conexões humanas significativas na realidade e fantasia (Hagman, 2001).

3.5. Reconstrução da Identidade

Grinberg (2000) apresenta-nos uma conceptualização do sentido de identidade através da interação de três vínculos: o de integração espacial do self (referente à diferenciação “self - não self” e, portanto, à comparação e contraste entre self e objeto); o vínculo de integração temporal (referente ao sentimento de continuidade das diferentes representações do self no tempo) e o vínculo de integração social (referente à conotação social de identidade dado pela relação de aspetos parciais do self e de aspetos parciais dos objetos mediante os mecanismos de identificação).

As perdas podem desafiar as suposições da pessoa acerca do mundo e a sua identidade pessoal (Worden, 1998) o que explica a resistência e a dificuldade em abandonar a posição libidinal.

Grinberg (2000) realça que quando o indivíduo resiste à desidentificação com o objeto perdido, pode chegar mesmo a incorporar atributos, gestos, atitudes do mesmo e, através da identificação extrema, pode mesmo sofrer da mesma doença que afligia o objeto perdido. Para o autor o trabalho de desidentificação e de desinvestimento é dificultado pela complexidade da dor que surge face à perda que, por sua vez, tem uma dupla razão de existir. Se por um lado, há a dor sentida perante a porção do *self* que se perde juntamente com o objeto, já que em toda a relação objetal existe uma parte do *self* que está colocada no objeto e cuja valorização está relacionada com o maior ou menor significado afetivo que o objeto tenha; por outro lado, o Eu sente dor, depressão e culpa por ter ficado privado e empobrecido devido à própria perda objetal. Abrir mão de um

objeto pode assim suscitar uma preocupação com o próprio sentimento de identidade, pelas partes do self depositadas no objeto perdido.

A propósito do contributo de Pollock para o estudo do luto, Aragno, (2003) refere que o processo de luto tem a sua própria progressão de desenvolvimento e um resultado ideal que é refletido numa maior individuação e criatividade. A série de operações intrapsíquicas subjacentes são mobilizadas para acomodar a perda e gerar "rearranjos internos", facilitando a utilização do ego de seus próprios recursos para dominar ativamente o trauma que foi experimentado passivamente.

A reflexão de Hagman (1995) inspirada na ideia de Kohut de “transformação pela interiorização” ajudou-nos a compreender de que forma é que esses rearranjos internos se processam, bem como, o impacto da perda na restauração do self e na recuperação das funções selfobjetais necessárias e perdidas com a ruptura do vínculo selfobjetal. Há um reinvestimento alegre do eu restaurado em novas experiências e iniciativas e uma experiência de maior estabilidade afetiva, vitalidade renovada e coesão própria.

O resultado final do processo de luto mais importante é a integridade renovada da experiência pessoal, havendo em muitos casos uma experiência de aperfeiçoamento e de liberação (Pollack, 1987, citado por Hagman, 1995).

Segal (1975) refere que à medida que o ego restaura e recria o objeto internamente, este torna-se cada vez mais propriedade do ego, podendo ser melhor assimilado e contribuir para o seu crescimento, o que explica o enriquecimento da personalidade através do processo de luto.

Grinberg (2000) lembra que o processo de elaboração do luto contribui para a consolidação do sentimento de identidade, já que permite não só aceitar a perda das partes infantis do self, mas também o desapego daqueles aspetos regressivos que bloqueiam o caminho para o estabelecimento dos aspetos adultos e aquisição de novas conquistas. Kovács (2011, citado por Pereira & Pires, 2018) lembra-nos que, pelo processo de luto, o indivíduo se reorganiza e ressignifica a vida, ocorrendo uma evolução no desenvolvimento. Para a autora, o indivíduo morre várias vezes, mas não definitivamente e pelo caminho vive os significados adquiridos.

Worden (1998) destaca que essa reconstrução de significado é conduzida, essencialmente, pelo uso de narrativas ou histórias de vida. Quando ocorrem eventos imprevistos ou incongruentes a pessoa precisa redefinir o self e reaprender formas de se envolver com um mundo após a perda. O indivíduo não pode voltar a um nível de funcionamento pré-perda, mas aprende como desenvolver uma vida significativa sem a pessoa perdida.

A teoria construtivista afirma que, ao reconstruir o significado de nossas vidas em resposta a uma perda, reconstruímos necessariamente a nós mesmos (Neimeyer & Gilles, 2006). Os construtivistas focam-se no significado que as pessoas atribuem ao seu mundo, na forma como isso molda a vida de cada um e contribui para as dificuldades do indivíduo. Os seres humanos operam com base em construções linguísticas simbólicas que os ajudam a navegar no mundo, pelo que a linguagem não é simplesmente uma forma de representar a realidade, mas é também uma forma de a criar, trazendo novas realidades sociais à existência através dos termos que são privilegiados (Neimeyer, 2009).

Aragno (2003) chama a atenção para as atividades de significação e de simbolização que atuam na área do processo de luto, acompanhadas de comentários linguísticos que estabelecem novos traços de referência verbal e que modificam gradativamente a forma da experiência de perda, atuando como processos diferenciadores e de criação de limites.

Tedeschi e Calhoun (2004) referem-se ao fenômeno de "crescimento pós-traumático" para se referirem às mudanças e experiências positivas que ocorrem como resultado do confronto com crises de vida altamente desafiadoras. Para os autores, certos tipos de qualidades pessoais – extroversão e abertura à experiência – podem facilitar o crescimento. O grau em que a pessoa está cognitivamente envolvida pela crise parece ser um elemento central no processo de crescimento pós-traumático, bem como, o sistema social do indivíduo. Este pode desempenhar um papel importante no processo geral de crescimento, particularmente através do fornecimento de novos esquemas relacionados com o crescimento e através da aceitação empática de revelações sobre o evento traumático. O crescimento pós-traumático parece

intimamente ligado com o desenvolvimento da sabedoria geral sobre a vida e com o desenvolvimento e modificação da narrativa de vida do indivíduo.

O crescimento pós-traumático revela o seu impacto em três domínios: mudança nos relacionamentos com os outros; no sentido de identidade e na filosofia de vida. Mais concretamente, um número significativo de pessoas relata um fortalecimento dos seus relacionamentos com os outros, nomeadamente, uma experiência de maior intimidade e proximidade nos relacionamentos; apura-se ainda um aumento da empatia e compaixão por outras pessoas que enfrentam crises e uma maior facilidade em expressar emoções. Os indivíduos manifestam também um aumento no sentido de competência, de autonomia e de confiança perante os desafios e uma maior consciência sobre a própria vulnerabilidade e fragilidade da vida. Finalmente, o confronto com uma crise e com o stress extremo pode levar a uma maior apreciação da vida, a uma mudança nas prioridades e a alterações positivas nos domínios religioso, espiritual e existencial (Calhoun & Tedeschi, 1999).

O crescimento pós-traumático é comum, mas não é universal, sublinhando que não se propõe sugerir que se trata de uma consequência facilmente conseguida pela travessia de uma crise de vida. De facto, as crises podem ter muitos efeitos psicológicos negativos e consequências que para algumas pessoas podem durar o resto de suas vidas. Contudo, o que os autores sugerem é que, através da sua luta, algumas pessoas descobrem que mudaram para melhor e que cresceram em vários domínios (Calhoun & Tedeschi, 1999).

Sem uma certa dose de fracasso, o Eu não poderia encontrar a energia necessária à sua evolução, ou seja, o luto que o Eu realiza pelas inevitáveis frustrações que sofre ao longo da sua evolução implica poder aceitar essas perdas como um passo necessário para o seu progresso (Grinberg, 2000).

4. Criatividade

Muitos psicanalistas têm tentado compreender a natureza e a experiência estética da criação artística. Para Freud (1910/1969) a criatividade era entendida como uma atividade defensiva, um meio através do qual o sujeito manipula e tenta gerir os

seus estados mentais, fantasias e desejos tornando-os socialmente aceitáveis pelos processos sublimatórios.

Posteriormente, e numa ótica Kleiniana, realçou-se a função reparadora proporcionada pela criação artística, enaltecendo-se o papel das primeiras interações, das primeiras experiências de perda e de separação, das fantasias e impulsos destrutivos e do desejo de restauração do mundo interno do sujeito. A experiência criativa possuía assim uma dinâmica integrativa ao oferecer ao sujeito uma possibilidade de elaborar e de reparar perdas atuais e passadas, fortalecendo e aperfeiçoando o seu mundo interno (Hagman, 2015; Segal, 1975;).

Winnicott (1971/1975), por sua vez, referiu que a criatividade ocorre no espaço potencial, um espaço intersubjetivo que fica *entre* a realidade interna (e as fantasias do sujeito) e a realidade externa, sendo uma disposição inata e universal ao serviço da adaptação do sujeito ao mundo, da busca do self e da sua construção como um Eu face ao não Eu, salientando particularmente a importância do brincar criativo.

Kohut realçou o papel da experiência do self no processo criativo, do papel do narcisismo e da estrutura flexível do sujeito criativo, bem como, do desejo de recuperar um ideal para sempre perdido. Através da relação selfobjeto do artista com a sua obra procura-se compensar as falhas nas relações selfobjetais precoces, no sentido de obter uma experiência subjetiva significativa e de restauração do self (Hagman, 2015).

Finalmente, o trabalho de Bion sobre a função continente permite um olhar mais claro sobre a dinâmica do processo criativo e em que condições este poderá arriscar e ameaçar o self. Bion salienta a importância de uma função continente e de uma função alfa de forma a permitir que a estrutura flexível do self criativo se movimente, sem risco de desestruturação para o sujeito, oscilando entre fases de maior desorganização e angústia e outras fases mais organizadas, de integração e de fluidez criativa (Delgado, 2012).

Abordaremos em pormenor cada uma das contribuições acima mencionadas, mas antes parece pertinente referir o pensamento de Hagman (2015) sobre a criatividade. Para o autor, a criação artística não é uma coisa, uma atividade ou uma instituição cultural, mas sim uma forma fundamental pela qual nos envolvemos com o mundo, e em particular, como nos envolvemos e afetamos a nossa própria subjetividade,

em três dimensões: cultural, relacional e pessoal. É através da criação artística que a subjetividade humana se torna objetivada, aperfeiçoada e reinternalizada através de um processo interminável de refinamento psicológico. A criatividade permite assim um resultado multifacetado de refinamento, ruptura e mudança contínua, que reflete a natureza da nossa experiência social, dos nossos relacionamentos com os outros e o nosso próprio sentido de identidade mais profundo. A criação artística não tem um objetivo fixo e nenhuma estrutura padrão formal, mas é uma das principais formas de descobrir quem somos, e através das quais criamos e elaboramos as nossas vidas subjetivas.

4.1. Freud e a Sublimação

Sobre a sublimação, em *Os Três Ensaio Sobre a Teoria da Sexualidade*, Freud (1905/2001) começou por afirmar que este mecanismo permitia que excitações muito intensas oriundas de fontes específicas da sexualidade, encontrassem uma saída e utilidade noutros domínios, de maneira a permitir um aumento na eficiência psíquica:

“(...) as disposições perigosas de início produzirão um aumento apreciável nas aptidões e atividades psíquicas. É essa uma das fontes da produção artística e a análise do caráter de indivíduos curiosamente dotados enquanto artistas indicará relações variáveis entre a criação, a perversão e a neurose, conforme a sublimação for mais ou menos completa.” (p.187)

Deste modo, conseguimos compreender um conjunto de atividades humanas que aparentemente não têm relação com a sexualidade, mas que encontram a sua força na própria pulsão sexual, como a criação artística e intelectual - atividades socialmente valorizadas e que se situam no terreno sublimatório: *“através da sublimação a energia dos desejos infantis não se anula, mas ao contrário permanece utilizável, substituindo-se o alvo de algumas tendências por outro mais elevado, quiçá não mais de ordem sexual.” (Freud, 1909/1969, p.50)*

Relativamente à criação intelectual, Em *Escritores Criativos e Seus Devaneios*, Freud (1908 [1907] /1959) refere que não se espera que um indivíduo quando cresça continue a fantasiar ou a brincar como as crianças. Para o autor, o adulto, por se envergonhar de suas fantasias infantis e proibidas, acaba por ocultá-las, ao contrário das crianças, que não têm motivos para esconder os seus desejos através do seu brincar. Os devaneios do escritor criativo, se fossem reais, não seriam uma fonte de satisfação. Assim, através do jogo de fantasia, o artista pode obter um certo prazer sobre questões que no mundo real seriam realmente penosas e fonte de conflito, proporcionando, ao mesmo tempo, através da sua obra, uma fonte de satisfação aos seus ouvintes e espectadores.

Por sua vez, em *Personagens Psicopáticos no Palco*, Freud (1906/1996) faz circular a ideia aristotélica da arte e do seu efeito catártico no espectador ao permitir o desabafo dos seus afetos. E da plateia para o palco, importa aqui explorar a sublimação, no âmbito do trabalho artístico daquele que faz da brincadeira o seu ofício: o ator.

Para Fenichel (1946) o ator atua assumindo emoções que não tem, mas que pode ter; ou desloca as suas tensões experimentadas no passado para pessoas imaginárias libertando-se assim na identificação com os seus papéis. Depois de se ter retirado da realidade para sonhar acordado, o artista encontra o caminho de volta em relação aos seus devaneios tendo induzindo o público a participar de sua culpa. O autor considera que, embora isso se aplique a todos os artistas, é especialmente verdade para os atores. Quando tudo corre bem e o ator é aplaudido, o público aceita a expressão artística dos seus impulsos inconscientes sublimados carregados de culpa o que lhe permite remover ou diminuir esses mesmos sentimentos.

O medo de palco ocorre quando os motivos inconscientes do ator ameaçam tornar-se conscientes (quando o 'jogo' ameaça tornar-se 'real'). Em vez de participar da culpa do ator pelos seus delitos, o público pode voltar-se contra ele e passar a tornar-se o representante do Superego punitivo. O medo do palco tem uma qualidade especial, é o susto específico de um exibicionista: a vergonha. Inconscientemente, é a vergonha de inferioridade, de ser castrado, que tem sido a principal motivação da escolha da representação como profissão. É a vergonha das intenções inconscientes ocultas na

ação dramática, das tendências sexuais ou de impulsos destrutivos primitivos para obter, por engano, gratificação das exigências narcísicas (Fenichel, 1946).

Metcalf (1931) considera que a emoção do ator não deve cruzar a tênue linha que faz a divisão entre o que é imaginado e o que é real, pois tal cruzamento seria fatal para a resposta empática da audiência. O público quer que a sua imaginação seja estimulada e congratula-se com o ator quando a peça tem esse efeito. Para o mesmo autor, a atitude mútua do ator e do público é, ou deveria ser, semelhante à atitude das crianças quando dizem "vamos fazer de conta". Freud (1908[1907] /1980) refere que apesar de toda a emoção com que a criança catexiza o seu mundo de brincadeira, ela distingue-o perfeitamente da realidade e gosta de ligar os seus objetos e situações imaginados às coisas visíveis e tangíveis do mundo real.

Se a sublimação falha e se o ator der lugar às suas emoções reais, o público, que será muito rápido a detectá-las, vai considerar que o acordo foi violado e, em vez de um delicioso jogo de imaginação, passa a experimentar constrangimento, angústia ou uma possível diversão maliciosa (Metcalf, 1931). Sobre o brincar infantil, Winnicott (1971/1975) já nos dizia que a criança só pode brincar se não for invadida por um excesso de excitação pulsional, por um excesso de emoções e de angústias: *“a excitação corporal nas zonas erógenas ameaça permanentemente o brincar e ao mesmo tempo ameaça o sentimento que a criança tem de existir enquanto pessoa. As pulsões constituem a maior ameaça quer para o brincar, quer para o eu.”* (p.73)

Em *Personagens psicopáticos no palco*, Freud (1906/1996) reconhece que o gozo do espectador tem, por premissa, a ilusão, ou seja, o seu sofrimento é mitigado pela certeza de que, em primeiro lugar, é um outro que está ali a atuar e a sofrer no palco, e em segundo, trata-se apenas de um jogo teatral, que não ameaça a segurança pessoal de ninguém. O autor refere ainda que só nessas circunstâncias, o público pode deleitar-se como um “grande homem” e entregar-se sem temor aos seus impulsos sufocados, como a ânsia de liberdade nos campos religioso, político, social e sexual, e desabafar em todos os sentidos, perante cada uma das cenas grandiosas da vida representada no palco.

4.2. Melanie Klein e a Reparação

Para Klein, o Superego e o sentimento de culpa surgem mais precocemente comparativamente à teoria psicosexual de Freud, e está ligado aos mecanismos da fase esquizoparanóide pelo que o impulso criativo tem as suas origens na elaboração da posição depressiva, expressando-se através do mecanismo de reparação (Segal, 1975).

No Vocabulário de Psicanálise, Laplanche e Pontalis (1970) dão-nos a seguinte definição de reparação:

“mecanismo descrito por Melanie Klein pelo qual o indivíduo procura reparar os efeitos produzidos no seu objeto de amor pelos seus fantasmas destruidores. Este mecanismo está ligado à angústia e à culpabilidade depressivas: a reparação fantasmática do objeto materno, externo e interno, permitiria superar a posição depressiva garantindo ao Ego uma identificação estável com o objeto benéfico.” (p.581)

O impulso criativo, os respetivos processos de sublimação e de formação simbólica estão intimamente vinculados e ambos são produtos de conflitos e de ansiedades inerentes à posição depressiva. Nesta posição o objeto é experienciado na sua totalidade e permanência, a criança entende que não existe uma mãe má separada da mãe boa, mas sim uma única mãe, um objeto único por oposição ao objeto clivado da fase esquizoparanóide. A criança é confrontada com a ambivalência e nasce assim o sentimento de culpa depressiva e o medo de retaliação pelos ataques sádicos ao objeto; o medo pelos impulsos destrutivos e pelo desastre criado (fantasiado ou real). Quando o objeto é assimilado, pelo processo de luto e pela sua restauração interna, ele torna-se um símbolo dentro do eu (Segal, 1975).

A propósito do que vai no pensamento dos espectadores que assistem a uma tragédia grega, Segal (1969, citado por Grinberg, 2000) realça:

“o autor no seu ódio destruiu todos os seus objetos amados, da mesma forma que eu o fiz, e ele, como eu, sente no seu interior a morte e a desolação. Contudo ele pode enfrentá-lo e pode conseguir que eu o

enfrente, e, apesar da devastação e da ruína, o mundo que nos rodeia sobrevive. Mais ainda, os seus objetos, que se tinham tornado maus e foram destruídos, pela sua arte voltaram de novo à vida e tornaram-se imortais. Partindo do caos e da destruição, o artista criou um mundo total, completo e unificado.” (p.241).

De um modo geral, os Kleinianos viam a busca pela ordem e beleza como uma tentativa de reconstituir e preservar um mundo interno, o objeto bom, ameaçado perante as forças agressivas da posição esquizoparanóide. O que é importante notar nesta abordagem é a noção de que a criatividade tem uma função dinâmica e integrativa, isto é, o sujeito trabalha para alcançar uma forma aprimorada da sua própria experiência através da atividade criativa (Hagman, 2015).

Outros autores refletiram sobre o posicionamento Kleiniano e ofereceram outras perspectivas sobre a criatividade. Chasseguet-Smirgel (1984, citado por Delgado, 2012) referiu “*o ato criativo pode, na verdade, mergulhar as suas raízes no desejo de reparar o objeto, mas também existe uma atividade criativa na qual o objetivo perseguido é a reparação do próprio sujeito (...)*” (p.101)

Por sua vez Rose (1992, citado por Hagman, 2015) acredita que o artista busca resgatar a experiência dos primeiros estados de perfeição e onipotência em que a criança se sente em união com uma mãe idealizada o que não significa que a criatividade implica psicopatologia ou déficit de desenvolvimento. Em vez disso, Rose acreditava que todos os homens se sentem incompletos em virtude da experiência de separação do parceiro original, pelo que buscar a autorealização é o caminho (de volta) à perfeição. Para Rose, ao contrário de Klein, a agressão não desempenhava um papel central na criatividade, mas sim a busca pela perfeição, a perfeição perdida em prol da conquista da individuação. Ao voltar à fusão narcísica, para dela ressurgir e restabelecer as fronteiras do Ego, a experiência criativa possibilita assim novos arranjos, potencialmente mais inovadores.

4.3. Winnicott e a Disposição Criativa Inata e Universal

Winnicott (1971/1975) refere-se à criatividade como uma disposição universal e inata, pelo que o todo o ser humano é criador, não precisando nem de dons mágicos ou de qualidades extraordinárias para ser criativos. Viver criativamente é um estado saudável e a submissão é a base doentia para a vida. A criatividade que interessa ao autor relaciona-se ao estar vivo e à abordagem do indivíduo à realidade externa, pois mesmo a própria objetividade percebida é subjetivamente concebida. Para Winnicott tudo o que acontece é criativo, exceto na medida em que o indivíduo é doente, ou foi prejudicado por fatores ambientais que sufocaram os seus processos criativos. Aqui o meio torna-se patológico e nele o sujeito abandona a esperança e passa a *existir* apenas, em vez de *viver*, perdendo a característica que o torna humano, de forma a não mais perceber o mundo de maneira criativa. Estas circunstâncias revelam o lado negativo da civilização com a destruição da criatividade do sujeito devido a fatores ambientais.

O autor acrescenta que a criatividade é condição necessária para a busca do self e que é através do brincar, e somente no brincar, que o indivíduo, criança ou adulto, pode ser criativo e utilizar a sua personalidade integral: e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o self. Como referimos, o brincar acontece na terceira área do viver humano, que não pertence nem à realidade interna e nem à externa, mas a um lugar “entre”, desenvolvido a partir dos fenómenos transitivos, que abrem caminho para a linguagem simbólica.

De facto, no início e no contexto de um ambiente suficientemente bom e num estado de unidade e fusão com a mãe, o bebé experimentará a ilusão de ser onipotente e criador. Logo na primeira atividade oral de relação com o seio, este será vivenciado pela criança como uma criação sua, ao que Winnicott designou por criatividade primária, pois a mãe coloca o seio no lugar em que a criança está prestes a criá-lo e no momento próprio, pelo que o seio vai sendo criado e recriado pela criança. Mais tarde, através de uma desilusão progressiva, a criança vai enfrentar o teste da realidade e entre estes dois momentos situa-se a relação com o objeto transicional, que está a meio caminho entre o subjetivo e objetivo (Laplanche & Pontalis, 1970).

O objeto transicional (e.g. ponta do cobertor, ursinho) ao representarem objetos parciais, como o seio, e ao constituírem um símbolo de união com a mãe, representam essa transição de um estado em que o bebê está fundido com a mãe, para outro estado em que está em relação com ela como algo externo e separado. O objeto vai sendo desinvestido gradualmente à medida que a mãe se torna um símbolo, uma representação dentro do eu que quanto mais estável for, mais amparo psíquico fornece à criança para se descobrir criativamente como um indivíduo separado, como um eu face ao não-eu. Essa terceira área da experiência ou espaço potencial é conservada pela vida fora, na experimentação intensa que diz respeito às artes, à religião, ao viver imaginativo e ao trabalho científico criador (Winnicott, 1971/1975).

A criatividade ocorre no espaço de transição ou potencial entre as fantasias internas do artista e o mundo dos objetos. Para Winnicott, uma obra de arte pode ser entendida como um tipo de objeto transicional, que é vivenciado pelo artista como uma parte de si mesmo, um objeto investido de fantasia. A criatividade ocorre no espaço de transição ou potencial entre as fantasias internas do artista e o mundo dos objetos. (Hagman, 2015). Conforme as palavras de Winnicott (1971/1975):

“é necessário considerar a impossibilidade de uma destruição completa da capacidade do ser humano para o viver criativo, pois, mesmo no caso mais extremo de submissão, e no estabelecimento de uma falsa personalidade, oculta em alguma parte, existe uma vida secreta satisfatória, pela sua qualidade criativa e original a esse ser humano” (p.114).

O impulso criativo é necessário ao artista na produção da sua obra, mas é algo que existe em qualquer pessoa. Durante muito tempo estudava-se a criatividade a partir das obras de grandes artistas, mas para Winnicott não se trata de explicar o impulso criativo, mas de trazer a criatividade para o centro e estudá-la através do vínculo entre o viver criativo e o viver propriamente dito, refletindo sobre as causas da perda desse viver criativo, ou seja, sobre a razão pela qual pode desaparecer o sentimento que o indivíduo tem de que a vida é real ou significativa.

Não se trata de compreender porquê que um indivíduo é criativo, mas de atender aos motivos que levaram a que um ser humano deixe de sê-lo, procurando ajudá-lo a acordar o impulso inato criador no sentido da adaptação, da transformação e da superação das suas dores, no sentido do seu crescimento.

4.4. Kohut e a Restauração do self

Heinz Kohut defendeu o papel especial da experiência do self na criatividade considerando que a pessoa criativa possui uma estrutura do self mais fluida, caracterizada por modos arcaicos e dinamicamente ativos de organização psicológica. Ele acreditava que a relação do artista com o mundo era narcisicamente dirigida e que as fronteiras entre o eu e o objeto eram menos rígidas (Hagman, 2015).

Assim, o indivíduo criativo, seja na arte ou na ciência, está menos separado psicologicamente do seu ambiente do que o não criativo; ou seja, a barreira eu-tu não está, tão claramente definida. Ele está profundamente ciente dos aspectos do ambiente que são importantes para o seu trabalho e nos quais investe com a libido idealizadora do narcisismo (Kohut (1978/1984).

No cerne da criatividade artística, Kohut acreditava que o artista desenvolve o seu trabalho com a intensidade de um vício ao procurar uma experiência de perfeição, de um estado de self ideal perdido, num regresso a um mundo narcisicamente experimentado. O processo psicológico que caracteriza a vida interna do artista envolve, segundo o autor, o movimento de estados de auto coesão para estados de fragmentação e esgotamento (manifestados em sentimentos de vazio e de inquietação), para períodos durante os quais o self é capaz de reinvestir o trabalho com energia renovada. Ocorre assim, uma fase inicial de criatividade frenética (pensamento original) que é seguida por uma fase de trabalho silencioso onde as ideias originais da fase anterior são verificadas, ordenadas e colocadas de forma comunicativa; por sua vez, esta fase de trabalho silencioso é interrompida por um período de descanso que inaugura uma fase de criatividade renovada e assim por diante (Hagman, 2015).

Atualmente, entendemos esse processo como uma experiência em desenvolvimento de auto coesão, falha de self-objeto, restauração e experiência de si

renovada. O modelo de criatividade artística de Kohut enfatiza a relação entre a falha do self-objeto e a restauração (Hagman, 2015).

4.5. Bion - A Função Continente e a Função Alfa

Para os pós-kleinianos, nomeadamente, para Bion (1963, citado por Delgado, 2012) o esforço criativo é visto como um processo de pequenas oscilações entre os fragmentos e o todo, entre a posição esquizoranoíde e a posição depressiva enfatizando aqui as vicissitudes da relação continente-conteúdo e da função alfa.

A “função alfa” corresponde a uma função psíquica da personalidade que transforma os dados brutos dos sentidos - “coisas em si” - designados por “*elementos beta*”, em elementos alfa, que podem ser digeridos pelo psiquismo, na medida em que possuem a qualidade de ser psíquico. Assim, a mãe, com a sua capacidade de *rêverie*, como continente, recebe as projeções do bebé - os seus conteúdos e elementos beta - e através da sua função alfa, permite que estes sejam introjetados e aparelhados, sobre a forma continente-conteúdo. Este processo continuado possibilita o desenvolvimento psíquico do bebé, pela instauração do seu próprio aparelho de pensar. Para Bick a função continente permite juntar, aglomerar, congregar as diferentes partes da personalidade e do self; o autor chamou-lhe de *continente pele*, sendo a expressão “*pele psíquica*” de Anzieu aquela que se tornou mais popular (Delgado, 2012).

A construção do eu-pele passa pelo fantasma de pele comum, em que a criança faz uma unidade com a mãe, antes de poder por descolamento ter os seus próprios envelopes. Assim o eu-pele é constituído por envelopes que indicam os limites do eu. É através da introjeção da função continente do objeto que o estado não integrado do bebé dá origem à fantasia de espaços internos e externos, à diferença entre o eu e o objeto. Uma falha na função continente introduz assim a problemática das angústias de separação (Delgado, 2012).

O mesmo autor cita Bick (1968/1991) que refere que uma outra possibilidade para a falha da função continente consiste no desenvolvimento de uma “*segunda pele*”, através da qual “*a dependência do objeto é substituída por uma pseudo independência, pelo uso inapropriado de certas funções mentais ou talvez de*

talentos inatos com o propósito de criar um substituto para esta função de pele continente.”(p.115)

Bohm e Peat, (1987/1989, citado por Delgado, 2012) referem que *“ser capaz de criar é ser capaz da regressão profunda donde surgem laços surpreendentes, representações da época infantil, sob a forma de imagens, de afetos, de movimentos subtendidos pelos processos primários que vão servir de nódulo organizador.” (p. 210)*

Para que esta regressão seja possível, sem risco de desmoronamento e de desorganização, o artista precisa de uma função alfa que abre o caminho para o acesso ao simbólico, ou seja, de uma função transformadora de elementos beta em elementos alfa; que transforme pensamentos, sensações, elementos brutos, fragmentados, intensos, dispersos, contraditórios, estranhos e até persecutórios em algo, coerente, estável e comunicável. Implicitamente, o artista precisa de uma função continente que ofereça um espaço interno acolhedor, um útero, para a circulação destes elementos entre as instâncias e para o funcionamento livre, flexível e ágil do aparelho mental sem risco de desestabilização do sujeito, na sua tentativa de transformação e de simbolização desses elementos (Delgado, 2012).

Ehrenzweig (1967/1974, citado por Delgado, 2012) e a sua teoria do processo psíquico de criação é ilustrativa dos fenómenos de regressão, função continente, simbolização e reparação. A primeira fase do processo criativo seria do tipo esquizoide pois é caracterizada por projeções inconscientes sentidas como fragmentadas, acidentadas, estranhas e até persecutórias. A segunda fase seria do tipo depressivo e aqui a obra desempenha um papel de útero acolhedor contendo e integrando os fragmentos num todo coerente. Na terceira fase o artista pode reintrojectar a sua obra a um nível mais elevado, próximo do nível consciente.

Para Anzieu, é a aptidão para um desdobramento vigilante entre a dissociação-regressão e a auto-observação que distingue o criador do doente mental. Se os sentimentos de flutuação dos limites separando a alteridade do mundo exterior, da intimidade do eu, forem sentidos com excessiva angústia, dá-se a despersonalização (Delgado, 2012). Este pensamento evoca a ideia do grande ator francês Constant Coquelin (1841-1909) lembrada por Metcalf (1931) e que sustentava que, ao atuar, a mente do ator seria caracterizada por uma espécie de dupla consciência, estando uma

parte dedicada à personagem e a outra parte focada numa atitude vigilante e crítica relativamente ao self real do ator.

Neste sentido, o pensamento de Segal (1991/1993, citado por Delgado, 2012) é de extrema pertinência ao defender que o artista tem uma destacada percepção da realidade, tem uma consciência clara da sua realidade interna que busca expressar e, por isso, para apreender essa realidade ele caminha sempre com a habilidade de diferenciar o que é externo do que é interno. A autora desafia as ideias de Freud que comparou o artista a um devaneador, que fantasia e sai da realidade e que depois volta. Para Segal o artista nunca deixa a realidade e é aí que reside a diferença básica entre a criatividade e o delírio.

5. Criatividade e Trabalho de Luto

Delgado (2012) refere que a criação artística está ao serviço da adaptação do sujeito ao mundo tendo uma função integradora e superadora dos conflitos internos e das fragilidades identitárias.

De facto, uma das formas de enfrentar as perdas e de elaborá-las é através do impulso criador expresso na arte. Grinberg (2000) realça que não é à toa que a arte nos toca e que nos identificamos com os artistas através da sua obra. Partindo do caos, da destruição e da depressão o artista criou um mundo total, completo e unificado, inspirando-nos nas nossas próprias lutas e ansiedades depressivas precoces, na recriação do nosso próprio mundo interno. O êxito do artista depende dessa capacidade de reconhecer e expressar plenamente essas fantasias e ansiedades e ao fazê-lo, está a realizar um trabalho muito semelhante ao do luto, porque volta a criar um mundo harmonioso que é projetado na obra de arte.

Para Coimbra de Matos (2014) a criação artística é uma recriação do passado, no sentido de colmatar o vazio depressivo do presente, de preencher as lacunas do tempo atual, sem objetos e sem objetivos. Contudo, a atividade artística nunca é totalmente satisfatória, pois a sua meta é tão só esconder a perda (não aceite e não elaborada) do passado e iludir o objetivo não realizado de regressar total e definitivamente a essa saudosa infância para sempre perdida.

A culpa é a maior fonte de inspiração na criação artística e neste processo, o artista vai recapitulando as suas perdas anteriores, recriando os seus objetos perdidos, o seu Eu em ruínas (Grinberg, 2000).

Chasseguet-Smirgel (1984, citado por Delgado, 2012) considera o impulso criador como uma forma de ultrapassar a castração a todos os níveis, de aliviar os sentimentos de culpa, permitindo assim um sentimento de maior integridade. Contudo, Delgado (2012) sublinha que nunca é claro se o objeto perdido é a mãe perdida, numa ótica kleiniana de elaboração da posição depressiva, ou se é o falo perdido, numa ótica freudiana de elaboração do conflito de castração. Ou seja, não sabemos se a restauração ocorre no terreno da reparação ou no terreno da sublimação. De qualquer modo, há uma tentativa de reparação narcísica. Contudo, para o autor, a restauração é possibilitada pela existência de uma função alfa (dando acesso ao simbólico) permitindo lidar e transformar o não-pensável e o insuportável. Por sua vez, a função continente - que está implícita na função-alfa - permite ao criador que os conteúdos psíquicos se possam deslocar na mente do sujeito mantendo um estado de integridade, de unidade e de estabilidade, protegendo-o dos riscos da angústia catastrófica. O artista criativo é alguém que busca e que tem a capacidade de conter as suas sensações e emoções, e de expressá-las.

A criação desempenha um papel na reparação e na restauração do self; o processo criativo replica e recapitula aspetos das primeiras experiências de apego e separação, pelo que essas interações precoces desempenham um papel crucial na restauração da experiência pessoal.

6. O Luto da Personagem

No seu trabalho o ator vai passar por um processo de identificação e de investimento libidinal numa personagem da qual, inevitavelmente, vai ter de se separar mais cedo ou mais tarde. Abrir mão de uma personagem representa assim uma perda simbólica, uma experiência de separação com uma validade e um sentido que importa ser tratado e atravessado. Trata-se de um processo único e pessoal onde é importante atender ao funcionamento, a fatores externos e às características intrapsíquicas de cada

ator; trata-se também de um processo relacional e transformador pela possibilidade de construção de novos significados, oportunizando a expansão simbólica do sujeito.

Lembremo-nos que, apesar de Freud e ter focado no desinvestimento da libido em relação ao objeto perdido, ele também referiu que o ego contém as histórias de todas as suas escolhas objetais. A este propósito, Laplanche e Pontalis (1970) realçam os efeitos do complexo de Édipo sobre a estruturação do indivíduo, que são descritos em forma de identificação: *“os investimentos dos pais são abandonados e substituídos por identificações”* (p.297). É assim, pelos processos identificatórios que o sujeito vai transformando, construindo e diferenciando a sua identidade.

Sobre a temática da identificação com o objeto, Neves e Santiago (2017) referem que se produz um progressivo processo de apropriação, construindo-se a personagem dentro do eu do ator, como uma identidade organizada com recursos e características que participam no processo de relação de objeto dentro do eu. Na integração da identidade da personagem, o ator vai-se identificando com esta – como uma identificação com o objeto amado/libidinizado. Na incorporação dos recursos da personagem, há uma transformação do eu do sujeito, pelo que é possível que o ator fique transformado, de alguma maneira, sendo essa transformação mais ou menos profunda, de acordo com o grau de identificação do ator com a personagem imaginária.

Como nos diz Coimbra de Matos (2011) *“pelo brincar, temos acesso ao prazer de funcionamento, à aprendizagem em laboratório de ensaio, à expansão do simbólico. (p.71)*. É através do brincar criativo que o ator busca o self, nomeadamente, através de um entrelaçar de histórias de personagens com desafios, crenças, origens e padrões relacionais diferentes; histórias essas que conversam com a própria história do ator, com as suas próprias crenças, com o seu modelo de apego e histórico de perdas, com conflitos atuais e passados; e dialogam ainda com as narrativas de outras personagens e de outros atores, e numa fase posterior, com a história do espectador, numa dinâmica coletiva tão característica da arte teatral. O self do ator, muito dificilmente regressa ao lugar pré-perda, pré-encontro e pré-cruzamento com esta multiplicidade de histórias e subjetividades.

No espaço potencial, onde se multiplicam e cruzam subjetividades, a narrativa do outro oferece a possibilidade de conhecer, de experimentar e de pensar

sobre um novo modelo de mundo e de se deixar afetar por ele, através de mudanças na psique do sujeito, de microinternalizações, de rearranjos internos, que permitem que a relação com a personagem em vez de ser desinvestida e abandonada seja reconfigurada e permaneça viva e ativa dentro do self, exponenciando-o nos seus recursos cognitivos e emocionais, na sua individuação e criatividade.

Se a personagem (a do próprio ator ou a de outro ator) enfrenta uma doença, uma perda significativa, uma injustiça, se é um criminoso ou se exige que o ator aprenda uma nova habilidade, que estude sobre diferentes profissões, que compreenda e reflita sobre períodos difíceis da história da humanidade, estão então criadas as condições para que o seu desempenho e separação posterior seja uma oportunidade de crescimento, de ampliação da imaginação neste abraço largo da vivência do outro.

As personagens podem aumentar o conhecimento e ampliar o repertório de formas de enfrentar o mundo, ajudando o ator (e o público também) a rever as suas suposições, hábitos de pensamento e de comportamento que com o tempo arriscam tornar-se automáticos. Como se pela própria expansão empática o ator pudesse compreender melhor a vulnerabilidade do Homem, sentindo-se mais próximo do seu semelhante tendo em conta a universalidade da experiência humana.

De facto, vários atores entrevistados no estudo de Burgoyne et al. (1999) referiram que a experiência de representação levava ao aumento da sensibilidade, da empatia e da conscientização; levava ao reforço no sentido de identidade e de valores, ao crescimento emocional, a uma melhor compreensão de si e dos outros e ao desenvolvimento de habilidades de relacionamento com os outros. Coimbra de Matos (2011) refere:

“a capacidade de amar, na espécie humana, cresce exponencialmente em função da empatia – possibilidade de se colocar no lugar do outro e entrar em ressonância com o seu sentir (...). Essa representação interna, vivida como experiência emocional ao serviço da compreensão do outro permite uma delicada afinação afetiva, conduzindo a uma adequada resposta à necessidade alheia (...)” (pp.70/71)

Hagman (2015) lembra que todas as ações humanas têm a assinatura da subjetividade de cada indivíduo; o artista simplesmente foca-se nessa subjetividade para elaborar o seu trabalho criativo, externalizando o seu mundo interno e manipulando-o de forma a aperfeiçoá-lo. Grinberg (2000) deu o exemplo de dois grandes pintores que ao pintar uma mesma paisagem reproduzem mundos muito diferentes, ou seja, cada artista reproduz assim o seu próprio mundo mesmo quando procura reproduzir fielmente o mundo externo.

O ator e todos os artistas trabalham num lugar muito perto do inconsciente e desafiam as fronteiras entre as instâncias psíquicas. Ao mesmo tempo que o ator é convocado para participar no drama da personagem, a personagem é convocada, de forma mais ou menos consciente para o drama interno do ator. Como realça Schmid-Kitsikis (1999, citado por Delgado 2012): *“Frágil destino dos criadores. Traumas, vínculos precoces e conflitos edipianos exigem a sua participação na obra de criação, para o melhor e para o pior.”* (p.213). Um olhar psicodinâmico, assim, traz para cena outras pessoas e muitas vidas, numa complexidade e entrelaçar de histórias, de lutas e de relações íntimas, de fragmentos de experiências e de sensações, imagens e fantasias, oriundas da subjetividade do sujeito que vão dialogar com o papel e participar no seu ensaio, sem tão pouco pedir permissão. O processo de encenação acaba por ser, no fundo, um processo de re-encenação do passado do ator. De facto, é essa a matéria prima do Eu, é essa a malha da sua subjetividade, fundamental no trabalho criativo.

Para os atores, os personagens são os depositários de partes do *self* dissociadas e projetadas. Melanie Klein (1926, 1929/1996 citado por Delgado, 2012), através do trabalho com crianças, tornou-se na primeira psicanalista a interessar-se por este fenómeno, conceptualizando um mecanismo que designou por *“personificação”*. Para Klein as personagens criadas, possibilitam a dramatização de fantasias inconscientes. O ator pode, através delas, proceder à dissociação de aspetos do próprio *self*, de impulsos e de sentimentos, bem como, à sua projeção, resignificando-os depois e reintrojectando-os de uma forma mais integrada. Contudo, a projeção excessiva de partes do *self* pode levar ao seu esvaziamento, a uma sensação de vazio. A relação com a personagem inclui uma relação com os aspetos próprios do *self* depositados nela, pelo que o processo de separação pode revelar-se uma preocupação para o *self* e, sobretudo,

uma preocupação com o sentimento de identidade do *self*. Grinberg (2001) refere que há partes soltas e fragmentadas pelos mecanismos de dissociação que o indivíduo simplesmente teme que se percam para sempre.

Com o final de um projeto e de uma personagem pode seguir-se um período de desemprego, de incerteza, de falta de objetivos em que o ator terá de se reorganizar perante a sua nova condição. O teste da realidade confirma que as rotinas se alteraram, que muitos dos relacionamentos investidos e associados àquele projeto já não fazem parte do seu quotidiano; o reconhecimento do público através daquela história arrisca esfumar-se, ou seja, a oportunidade identificatória oferecida pela história da personagem, embora possa perdurar na memória coletiva, também já não faz parte do dia-a-dia do sujeito, o que pode pôr em causa o seu sentido de identidade e de auto eficácia, sobretudo se uma pobre rede de apoio, um funcionamento interno mais frágil e dificuldades de outra ordem (e.g.: financeiras, desafios de vida pessoal) se fizerem sentir. Coimbra de Matos (2011) fala-nos da identificação alotriomórfica que consiste na identificação ao modelo, contemporânea da relação ou após a perda. Esta identidade tem um significado de peso na identidade de papel, ou seja, o papel social que o indivíduo desempenha. Para o autor, a identidade de papel é reforçada quando falha ou está em falta a identidade profunda, essencial, isto é, a identidade idiomórfica. Quando essa identidade de fundo é difusa e/ou pouco consistente, a identidade de papel é usada como “prótese de luxo”, encobrindo as falhas e *“puxando lustro ao latão já que este não tem o brilho do ouro.”* (p.277)

Como referimos, nos momentos de perda, também se recapitulam outras perdas, fendas anteriores, o que pode intensificar o desgaste psíquico. Trata-se de um momento profundamente único e complexo para cada ator, que ao mesmo tempo que comporta fatores de risco e de desgaste, também oferece oportunidades de crescimento e de ressignificação do *self* e da vida. É assim importante que as perdas sejam amparadas por uma matriz de relacionamentos responsiva.

A propósito da relação paciente-analista em psicanálise, Coimbra de Matos (2011) refere que *“a verdadeira criação é a criação a dois, co-criação, co-construção. (...) Criamos – e só verdadeiramente criamos – na relação com o objeto, externo ou interno”* (p.130-131), sobretudo com este – para ele, para mim e para os dois. O autor

acrescenta que na vida (e na análise) é necessário que os corpos transpirem e que as almas se entrelacem para que a co-criação aconteça. O analista não é “como se”, o analista “é”, ele não ajuda só a procurar sentidos, mas auxilia na procura *do* sentido”, pois não basta e é mesmo errado procurar sentidos, qualquer um, desde que forneça coerência, já que uma farsa é uma farsa, não é a história. Segundo o autor: *“São estórias – como os brasileiros bem entenderam o significado da ficção. E com ficções ninguém se cura, apenas se ilude - por algum tempo até à próxima recaída.” (p.131).* Assim, o mais importante é o sentido encontrado *na* relação e *pela* relação, ali presente, aberta à novidade e à criação.

Fazer teatro não é fazer análise, mas de que vale conversar sobre histórias (ou estórias) e discutir significados, para a expansão intelectual, despoletar o pensamento crítico do ator, se a relação na qual estas histórias (ou estórias) são dialogadas e experimentadas, é frouxa e coxa, relações de latão, baças, contaminadas e armadilhadas sujeitas a desvios enlouquecedores? Seton (2006) chega a sublinhar que os contextos de ensaio e formação devem ser sobretudo contextos de redes relacionais contínuas e de apoio e que uma prática fundamental a ser considerada é a de “resiliência relacional”.

Lembremo-nos que Winnicott (1971/1975) estabelece um olhar sobre o brincar criativo enquanto espaço potencial que oferece uma possibilidade para se elaborarem ansiedades e para que o sujeito se encontre como alguém separado, como um eu face ao não eu, abrindo caminho para a individualização pelo estabelecimento de relações continente-conteúdo com os parceiros de brincadeira.

No caso dos atores, falamos de parceiros de palco, atores e encenadores, que possibilitam que a vivência da personagem, a pouco e pouco, se torne numa experiência interna, única e transformadora. O grupo de trabalho deve servir assim de útero acolhedor, de casa, de lugar continente para a criação da obra e para o luto da mesma, para ligar e separar, para realizar movimentos de ir e voltar, de forma colaborativa, cooperativa e com humildade. É nesse lugar, nesse porto seguro, onde as pessoas existem e se olham para além dos aplausos e das personagens que representam, que o ator terá confiança para projetar partes do self de forma que essas mesmas partes não sejam só evacuadas e dissociadas, mas tenham uma oportunidade de regressar ao self,

com outro significado e passíveis de ser introjetáveis, promovendo o crescimento interno do ator, a saúde e, quem sabe, um renascimento psicológico.

Conclusão

A consciência sobre os processos psicológicos inerentes ao trabalho criativo e à arte de representar em especial, é uma oportunidade para poder jogar com eles de uma forma mais eficiente e ao serviço da própria criação. Reconhecer as dinâmicas da vulnerabilidade do Homem, tão valorizada no contexto teatral e artístico, e usá-las com sabedoria só poderá ajudar o ator a atravessar lugares difíceis protegendo-o da desestruturação egóica, sobretudo, se já de si, um frágil funcionamento interno e/ou fatores de outra natureza se fizerem sentir. Partir da função empática – na sua componente cognitiva e emocional, compreender o seu funcionamento, a par e passo com as dinâmicas do próprio processo criativo, poderá também ajudar a gerir as diversas experiências do que pode ser entendido como stress pós-dramático, isto é, o desgaste subjacente a este contínuo processo empático de ir ao encontro de outro. Os modelos do luto também nos fornecem um referencial organizador e esclarecedor sobre os diferentes elementos que se entrelaçam e que devemos ter em conta, face à uma perda significativa, seja ela objetiva ou simbólica, neste caso, tendo em contexto as especificidades do contexto artístico.

Como vimos, um self pouco diferenciado tem dificuldade em lidar com perdas e separações e em regular-se emocionalmente porque não atingiu a constância objetal. A relação com uma personagem, nessas circunstâncias, poderá ocorrer de forma mais intensa, mobilizando sobretudo circuitos de empatia afetiva e o uso excessivo de mecanismos de sublimação e de reparação, usados ao serviço da dor, mais do que da própria criação. Contudo não são só os atores com fragilidades internas com os quais nos devemos preocupar e é importante sublinhar que, não é porque um ator se perde no outro, que se desregula no uso da função empática, desfocando as fronteiras entre o eu e a personagem, que podemos concluir que este apresenta um self menos diferenciado. Como refere Brandfonbrener (1992), fundadora da Associação de Medicina das Artes Performativas (Performing Arts Medicine Association) mesmo o ator mais maduro, estável e experiente sofre os efeitos de interpretar Willy Loman noite após noite. Para a autora trata-se de algo que devemos atender quando vamos ao teatro e, especialmente, quando estamos a tratar dos problemas médicos de atores e atrizes. É importante atender

à natureza emocional da profissão pois o ator trabalha a partir de si mesmo, podendo entrar em contato com certas emoções difíceis ou até mesmo insuportáveis. Brandfronbrener chegou mesmo a referir-se aos atores como os “pacientes esquecidos” que precisam e merecem mais atenção, realçando o seu contributo ao fornecerem perspectivas diferentes e refrescantes sobre o mundo através do seu trabalho. Para a autora, eles precisam de cuidados médicos em tempo útil, destacando que a relação com atores e atrizes pode ser facilitada por tenderem a ser pessoas altamente verbais, curiosas e interessadas. A autora refere:

Tal como acontece com outros artistas, existem também fatores de risco para a saúde nos estilos de vida de muitas pessoas associadas ao teatro. Entre estes estão a privação de sono; maus hábitos alimentares; excesso de cafeína, tabaco e álcool; e um maior uso de drogas de rua em relação a músicos ou dançarinos. Isso não significa que os atores e as atrizes são um grupo homogêneo de boémios. Longe disso - eles formam um grupo deliciosamente diverso. No entanto, como nas outras artes performativas, há uma aceitação de estilos de vida alternativos (...) e há uma atitude de "vive e deixa viver" a menos que a situação se aproxime de um nível de emergência. Consequentemente, muitos desses indivíduos falham em procurar ajuda quando o tratamento podia ser apropriado e eficaz.” (p.102)

Nos diferentes mapas desenvolvimentais propostos pelos diferentes autores psicanalíticos para explicar a diferenciação do self, compreendemos que as próprias experiências de separação e de frustração precoces abriram caminho para o simbólico, para o impulso criativo, para a expansão do self, à medida que a criança se ia experimentando como um eu autónomo face ao não-eu, vivido na experiência de ilusão inicial, de completude sentida pela fusão com o objeto materno. O regresso ao paraíso perdido, a esse momento de perfeição é para sempre impossível, mas é pela perda, pela falta e pela frustração que o ser humano se empurra para a frente, cresce e se diferencia levando o outro e a união com ele para sempre dentro de si, sob a forma de símbolo; uma representação que nos ampara noutras perdas, perdas essas que se tornam depois

símbolos e representações mais aperfeiçoadas, transformando e ressignificando ao mesmo tempo as primeiras separações, adubando e fortalecendo o self. Assim, o brincar criativo e a representação, no contexto fecundo de relações humanas significativas, promoveu e continua a promover a individuação, a expansão do self.

Contudo, é comum fazer-se circular a imagem romântica do artista em sofrimento. Como refere Delgado (2012), é possível que o próprio artista exacerbe a sua dor através de comportamentos autodestrutivos por achar que precisa da angústia para criar, por acreditar que se exacerbar o sofrimento interno decorrente da falta e da frustração inicial, poderá aumentar o seu potencial criativo. Considero, porém, e acredito mesmo, que as dores do crescimento *bastam* ao ser humano! Relembro a reflexão Ogden (1986), mencionada no segundo capítulo, de que sentimentos de perda, culpa, tristeza, compaixão, empatia e solidão são fardos inevitáveis do processo de tornar-se um ser humano histórico na posição depressiva.

Para artistas com passados traumáticos, a arte pode proporcionar uma experiência selfobjectal promotora de integridade e de vitalidade, bem como uma sensação de apego e revelar-se assim uma solução desejada para uma vida de ansiedade, dor, isolamento (Hagman, 2015). No caso do ator, o seu trabalho é coletivo (é a arte mais relacional de todas), cumpre-se, de fato, na relação com os outros. Contudo, como refere Hagman, para muitos artistas, a criação pode ser um trabalho altamente solitário e individualizado. O autor acrescenta que a criatividade artística de sucesso é uma ferramenta potente, mas mesmo assim temporária e altamente transitória e dada a natureza intermitente do reforço, fazer arte pode mesmo tornar-se atraente e até viciante. O autor realça que apesar da experiência positiva que pode resultar da arte, esta não substitui a importância de relacionamentos com outras pessoas.

É pela relação e na relação (com a personagem, com o encenador, com os parceiros de palco, com o público, com a família, com o próximo), é neste lançar a âncora para o outro, na esperança de um encontro relacional significativo, que o ser humano cresce e se enriquece, cruzando subjectividades, procurando a sua diferenciação e progressiva expansão e possibilitando mais e mais a sua criatividade.

O ser humano precisa sempre e para sempre do Outro, de uma relação selfobjectal que lhe passe a experiência subjetiva de que ele é visto; que tem um porto

seguro e que o outro é de confiança; que lhe dá um sentido de pertença; que o ajuda a gerir os seus impulsos destrutivos e a competir eficazmente; que lhe diz que ele tem valor, que a sua contribuição é útil e que pode ajudar o próximo; que é respeitado pelo que é, sem pressão para que se comporte de outro modo.

Só assim a arte (de representar) se cumpre como um ato de amor, em relação ao próprio e ao próximo, superando o desgaste, através de rearranjos internos e de microinternalizações que fazem com que os vínculos vividos e investidos, se reorganizem ao nível do self, compensando falhas precoces e empurrando o sujeito para a frente, para o crescimento psíquico.

Referências Bibliográficas

- Alford, C. F. (2014). Mirror Neurons, Psychoanalysis, and the Age of Empathy. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 13(1), 7–23. <https://doi.org/10.1002/aps.1411>
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th edn. rev.). Washington, DC.
- Aragno, A. (2003). Death and Endings. Psychoanalyst's Reflections on Finality, Transformations and New Beginnings. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*. 26(4). 427-462. <https://www.academia.edu/40350539/>
- Arias, G.L. (2019). In the Wings: Actors & Mental Health. A Critical Review of the Literature. *Expressive Therapy Capstone Theses*. 109. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/109
- Arkhangelskava, V. V. & Puk, N. M. (2019). Empathy Strategies in Professionals Activities of Psychologists and Actors. *Cultural-Historical Psychology*, 15(1), 93 -101. <https://doi.org/10.17759/chp.2019150110>
- Baker, J. E. (2001). Mourning and the transformation of object relationships: Evidence for the persistence of internal attachments. *Psychoanalytic Psychology*, 18(1), 55–73. <https://doi.org/10.14572/nuances.v8i8.196>
- Baron-Cohen, S. (2011). *The science of evil: On empathy and the origins of cruelty*. New York: Basic Books.
- Bates, B. (1991). Performance and possession: the actor and our inner demons. In G. D. Wilson (Eds.), *Psychology and performing arts*, (pp.11–18). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.

- Bender, D. S.; Farber, B. A. & Geller, J. D. (2001). Cluster B personality traits and attachment. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*. 29(4), 551–563. <https://doi.org/10.1521/jaap.29.4.551.21545>
- Blos, P. (1967). The Second Individuation Process of Adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22(1), 162-186.
<https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595>
- Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss. in *Loss* (Vol.III). New York: Basic Books.
- Brandfonbrener, A. (1992). The Forgotten Patients. In *Medical Problems of Performing Artists*, December, 7, 101-102
<https://www.sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1126&article=1283&action=1>
- Burgoyne, S.; Poulin, K. & Rearden, A. (1999). The impact of acting on student actors: boundary blurring, growth, and emotional distress. *Theatre Topics*, 9, 157–179. <http://dx.doi.org/10.1353/tt.1999.0011>
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Chandler, M. J. (1973). Egocentrism and antisocial behavior: The assessment and training of social perspective-taking skills. *Developmental Psychology*, 9(3), 326–332. <https://doi.org/10.1037/h0034974>
- Clark, A. (2007). *Empathy in Counselling and Psychotherapy: Perspectives and Practices*. New York & London: Routledge.
- Clarke, S. (2002) Identificação Projetiva: Do Ataque à Empatia. *Nuances: estudos sobre educação*. 8(8). <https://doi.org/10.14572/nuances.v8i8.196>

- Coimbra de Matos, A. (2011). *Relação de Qualidade: penso em ti*. Lisboa: Climepsi.
- Coimbra de Matos, A. (2014). *A Depressão*. Lisboa: Climepsi.
- Coimbra de Matos, A. (2017). *Nova Relação*. Lisboa: Climepsi.
- Cunha, I. M. & Marques, M. E. (2009). A construção do Eu adolescente na relação com o(s) Outro(s): O igual, o diferente e o complementar através do Rorschach, *Análise Psicológica*, 27(3), 247 - 257
<http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v27n3/v27n3a03.pdf>
- Davison, M. & Furnham, A. (2018). The personality disorder profile of professional actors. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(1), 33–46.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000101>
- Decety, J. & Jackson, P. L. (2006). A social-neuroscience perspective on empathy. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 54-58.
<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2006.00406.x>
- Decety, J. & Ickes, W. (2009). *Social neuroscience. The social neuroscience of empathy*. London: MIT Press.
- Delgado, L. (2012). *Psicanálise e Criatividade: Estudo psicodinâmico dos processos criativos artísticos*. Lisboa: ISPA.
- Dieckman, S. B. (1991). A Crucible for Actors: Questions of Directorial Ethics. *Theatre Topics*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.1353/tt.2010.0006>
- Dinsdale, N. & Crespi, B. J. (2013). The borderline empathy paradox: Evidence and conceptual models for empathic enhancements in borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 27(2), 172–195.

https://doi.org/10.1521/pedi_2012_26_071

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton

Fenichel, O. (1946). On Acting. *The Psychoanalytic Quarterly*, 15(2), 144–160.

<https://doi.org/10.1080/21674086.1946.11925635>

Ferenczi, S. (2003). Elasticidade da técnica psicanalítica. In: Variantes da Cura. *Revista de Associação Psicanalítica de Porto Alegre*. 25, Outubro, 95-106. (Obra original publicada em 1928).

<http://www.apboa.org.br/uploads/arquivos/revistas/revista25.pdf>.

Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview. In C. R. Figley (Eds.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (pp. 1-20). New York: Brunner-Routledge.

https://www.researchgate.net/publication/245720535_Compassion_fatigue_as_secondary_traumatic_stress_disorder_An_overview

Fleming, M. (2005). *Entre o medo e o desejo de crescer*. Porto: Edições Afrontamento.

Flores, P. J. (2004). *Addiction as an attachment disorder*. Oxford: Jason Aronson.

Freud, S. (1959). Creative Writers and Day-Dreaming. In: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud (Vol. IX) (pp. 141-153)*. London. The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis. (Obra original publicada em 1908[1907]).

Freud, S. (1969). Cinco Lições de Psicanálise. In: *Cinco Lições de Psicanálise, Leonardo da Vinci e outros Trabalhos. Edição Standard Brasileira das*

*Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud (Vol.XI):*Rio de Janeiro: Imago. (Obra original publicada em 1909).

Freud, S. (1996). Personagens psicopáticos no palco. In: *Um caso de histeria. Três ensaios sobre a teoria da sexualidade e outros trabalhos (1901 - 1905). Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud (Vol. VII).* Rio de Janeiro: Imago. (Obra original publicada em 1906).

Freud, S. (1996). Luto e melancolia. In: *A história do movimento psicanalítico: artigos sobre metapsicologia e outros trabalhos (1914-1916). Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (Vol.XIV) (pp. 249-263).* Rio de Janeiro: Imago. (Obra original publicada em 1917).

Freud, S. (1996). "O Ego e o Id". In: *O Ego e o Id e outros trabalhos (1923 – 1925). Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud (Vol. XIX).* Rio de Janeiro: Imago (Obra original publicada em 1923).

Freud, S. (2000). A dissolução do Complexo de Édipo. In: *Textos Essenciais da Psicanálise. A Teoria da Sexualidade (Vol. II). (pp.138-144).* Mem Martins: Publicações Europa-América. (Obra original publicada em 1924).

Freud, S. (2001). *Três ensaios sobre a Teoria da Sexualidade.* Lisboa: Livros do Brasil. (Obra original publicada em 1995).

Freud, S. (2014). Inibição, sintoma e angústia. In *Obras completas, volume 17: Inibição, sintoma e angústia, o futuro de uma ilusão e outros textos (1926-1929).* São Paulo: Companhia das Letras, 2014. (Obra original publicada em 1926).

- Furnham, A., Hyde, G. & Trickey, G. (2012). Do your Dark Side Traits Fit? Dysfunctional Personalities in Different Work Sectors. *Applied Psychology*, 63(4), 589–606. <https://doi.org/10.1111/apps.12002>
- Gabbard, G. O. (2016). *Psiquiatria Psicodinâmica na Prática Clínica*. 5ªed. Porto Alegre: ArtMed.
- Gentry, J. E., Baranowsky, A. B., & Dunning, K. (2002). ARP: The Accelerated Recovery Program (ARP) for Compassion Fatigue. In C. R. Figley (Eds.), *Treating Compassion Fatigue* (pp. 123-138). New York: Brunner-Routledge.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31–65.
<https://doi.org/10.1080/10720530500311182>
- Goldstein, T. R., Wu, K., & Winner, E. (2009). Actors are skilled in theory of mind but not empathy. *Imagination, Cognition and Personality*, 29, 115–133.
<http://dx.doi.org/10.2190/IC.29.2.c>
- Goleman, D. (2012). *Inteligência Emocional*. Lisboa: Temas e Debates. (Obra original publicada em 1995).
- Greenberg, J. & Mitchell, S. A (2003). *Relações de Objeto na Teoria Psicanalítica*. Climepsi Editores.
- Grinberg, L. (2000). *Culpa e Depressão*. Lisboa: Climepsi.
- Grotowsky, J. (1990). Performer. (Thomas Richard e João Garcia Miguel, Trad.). In *Workcenter of Jerzy Grotowski*. Pontedera, Itália.

- Hagman, G. (1995). Death of a selfobject: Towards a self psychology of the mourning process. In *A. Goldberg, (eds.), Progress in Self Psychology, 11*, 189-205. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Hagman, G. (2001). Beyond decaethexis: Toward a new psychoanalytic understanding and treatment of mourning. In: *R. A. Neimeyer (Eds.), Meaning reconstruction & the experience of loss* (pp. 13–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10397-001>
- Hagman, G. (2015). *Creative Analysis: Art, Creativity, and Clinical Process*. New York: Routledge.
- Hammond, J. & Edelmann, R. J. (1991). The act of being: Personality characteristics of professional actors, amateur actors and non-actors. In *G. D. Wilson (Ed.), Psychology and performing arts* (pp. 123–131). Swets & Zeitlinger Publishers.
- Hannah, M. T., Domino, G., Hanson, R. & Hannah, W. (1994). Acting and personality change: The measurement of change in self-perceived personality characteristics during the actors' character development process. *Journal of Research in Personality, 28*, 277–286
<http://dx.doi.org/10.1006/jrpe.1994.1020>
- Henry, W. E. & Sims, J. H. (1970). Actors' search for a self. *Trans-Action, 7*, 57– 62.
- Hutz, C. S.; Bandeira, D. R. & Trentini, C. M. (2018). *Avaliação psicológica da inteligência e da personalidade*. Porto Alegre: Artmed.
- Joinson, C. (1992). Coping with Compassion Fatigue. *Nursing, 22*(4), 116–121. doi:10.1097/00152193-199204000-00035

- Kalb, C. (2016). *Andy Warhol was a Hoarder: Inside the Minds of History's Great Personalities*. Washington, DC: National Geographic Society.
- Klein, M. (1946/1991). Notas sobre alguns mecanismos esquizoides. In: *Inveja e Gratidão e Outros Trabalhos*. (V.III) (pp. 17-43). Rio de Janeiro. Imago. (Obra original publicado em 1975)
- Klein, M. (1996). O luto e as suas relações com os estados maníaco-depressivos. In: *Amor Culpa e Reparação e outros trabalhos (1921-1945)*. (Vol.I). Rio de Janeiro: Imago. (Obra original publicada em 1940)
- Kohut, H. (1984). *Self e Narcisismo*. Rio de Janeiro. Zahar Editores. (Obra original publicada em 1978).
- Kogan, N. & Kangas, B. L. (2006). Careers in the Dramatic Arts: Comparing Genetic and Interactional Perspectives. *Empirical Studies of the Arts*, 24(1), 43–54.
<https://doi.org/10.2190/4u55-41u4-qdgk-chk9>
- Kovács, M. J. (1992). *Morte e Desenvolvimento. Humano*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Winnicott, D. (1958). La capacité d'être seul. In: *De la pédiatrie à la psychanalyse*. (pp. 205-210). Paris: Payot.
- Winnicott, D. (1975). *O brincar e a realidade*. (Trad. José Octavio de Aguiar Abreu e Vanede Nobre). Rio de Janeiro: Imago. (Obra original publicada em 1971)
- Worden, J. W. (1998). *Terapia do Luto*. 2ª Edição. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Lago, K. & Codo, W. (2010). *Fadiga por Compaixão: o sofrimento dos profissionais em saúde*. Petrópolis: Vozes.

- Laplanche, J. & Pontalis, J.B. (1970). *Vocabulário da psicanálise*. Lisboa. Moraes Editores Fontes.
- Levy, J. (1997). Theatre and moral education. *Journal of Aesthetic Education*. 31(3), 65-75.
- Levy S. T. (1985). Empathy and Psychoanalytic Technique. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 33(2), 353-378.
<https://doi.org/10.1177/000306518503300204>
- Mahler, M. (1982). *O processo de separação-individuação*. Porto Alegre: Artes Médicas. (Obra original em Inglês publicada em 1979).
- Mamet, D. (1997). *True and false: Heresy and common sense for the actor*. New York: Vintage.
- Matos, M. P. (1996). Adolescer e delinquir. *Análise Psicológica*. 14 (1), 23-29.
- Mattos, J. A. J. (2018) *Impressões de minha análise com Wilfred R. Bion e outros trabalhos*. São Paulo: Blucher Ltda.
- Maxwell, I., Seton, M. & Szabo, M. (2015). The Australian actors' wellbeing study: A preliminary report. *About Performance*, 13, 69-113.
- McWilliams, N. (2006). *Psicoterapia Psicanalítica*. Lisboa: Climepsi Editores
- Metcalf, J. T. (1931). Empathy and the Actor's Emotion. *The Journal of Social Psychology*, 2(2), 235–238.<https://doi.org/10.1080/00224545.1931.9918970>
- Montag C.; Gallinat J.; Heinz A. (2008) Theodor Lipps and the concept of empathy: 1851-1914. *American Journal of Psychiatry*. 165(10), 1261.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.07081283>

Neimeyer, R. A. (2009). *Constructivist psychotherapy*. London: Routledge.

Nemiro, J. (1997). Interpretive artists: A qualitative exploration of the creative process of actors. *Creativity Research Journal*. 229-239.
https://doi.org/10.1207/s15326934crj1002&3_12

Nettle, D. (2006). Psychological profiles of professional actors. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 375–383.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.07.008>

Neuringer, C. & Willis, R. A. (1995). The Cognitive Psychodynamics of Acting: Character Invasion and Director Influence. *Empirical Studies of the Arts*, 13(1), 47–53. <https://doi.org/10.2190/G627-QEPL-UE02-74BU>

Neves, L. & Santiago, A. L. (2017) Arte e Psicanálise: o teatro e o ator: *Asephallus*. 12(24), 31 – 50.
http://www.isepol.com/asephallus/numero_24/pdf/4arte_e_psicanalise_o_teatro_e_o_ator.pdf

Noice (1991). The Role of Explanations and Plan Recognition in the Learning of Theatrical Scripts. *Cognitive Science*. 15, 425 – 460.
https://doi.org/10.1207/s15516709cog1503_4

Noice, H. & Noice, T. (1996). Two approaches to learning a theatrical script. *Memory*. 4(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/741940662>

Noice, H. & Noice, T. (2006). Artistic Performance: Acting, Ballet, and Contemporary Dance. In: K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich, & R.

R. Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 489–503). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/cbo9780511816796.028>

Ogden, T. H. (1986). *The matrix of the mind: Object relations and the psychoanalytic dialogue*. Northvale, N.J: J. Aronson.

Panero, M. E., Goldstein, T. R., Rosenberg, R., Hughes, H.& Winner, E. (2016). Do actors possess traits associated with high hypnotizability? *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 10(2), 233–239.
<https://doi.org/10.1037/aca0000044>

Panero, M. E. (2019). A Psychological Exploration of the Experience of Acting. *Creativity Research Journal*. 31(1), 1–15.
<https://doi.org/10.1080/10400419.2019.1667944>

Pereira, S. M. & Pires, E. F. (2018). As experiências de perda e luto na contemporaneidade: um estudo bibliográfico. *Revista Educação*. 3(1)
<http://revistas.ung.br/index.php/educacao/article/view/2837/2499>

Robb, A. E., Due, C., & Venning, A. (2016). Exploring psychological wellbeing in a sample of Australian actors. *Australian Psychologist*, 53(1), 77–86.
<https://doi.org/10.1111/ap.12221>

Robb, A. E. & Due, C. (2017). Exploring psychological wellbeing in acting training: an Australian interview study. *Theatre, Dance and Performance Training*, 8(3), 297–316. <https://doi.org/10.1080/19443927.2017.1324518>

Rogers, C. R. (2001). *Sobre o poder pessoal*. São Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada em 1979).

- Schwanke Martini, J. (2012). Dependência emocional familiar: possíveis manifestações nos filhos. *Revista Da Graduação*, 5(2). Recuperado de <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/view/1240>
- Segal, H. (1975). Introdução à obra de Melanie Klein. (Julio Castanon Guimarães, Trad.). Rio de Janeiro: Imago.
- Seton, M. C. (2006). Conference of the Australasian Association for Drama, Theatre and Performance Studies. Post-dramatic stress: Negotiating vulnerability for performance. http://ses.library.usyd.edu.au/bitstream/2123/2518/1/ASDA2006_Seton.pdf
- Seton, M. C. (2010). The ethics of embodiment: actor training and habitual vulnerability. *Performing Ethos: International Journal of Ethics in Theatre and Performance*, 1(1), 5–20. https://doi.org/10.1386/peet.1.1.5_1
- Stamm, B.H. (2010). *The Concise ProQOL Manual, 2nd Ed.* Pocatello
Retirado de <https://proqol.org/uploads/ProQOLManual.pdf>
- Stanislavsky, C. (2008) *A preparação do actor*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira (Obra original publicado em 1936).
- Sullivan, J. (1964). Stanislavski and Freud. *The Tulane Drama Review*. 9(1), 88-111. doi:10.2307/1124782
- Taylor. S. L. (2016). *Actor training and emotions: Finding a balance*. Edith Cowan University: Western Australian Academy of Performing Arts. <https://ro.ecu.edu.au/theses/1804>

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Thomson, P., Keehn, E. B., & Gumpel, T. P. (2009). *Generators and Interpreters in a Performing Arts Population: Dissociation, Trauma, Fantasy Proneness, and Affective States*. *Creativity Research Journal*, 21(1), 72–91. doi:10.1080/10400410802633533
- Thomson, P. & Jaque, S. V. (2011). Testimonial theatre-making: Establishing or dissociating the self. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 5(3), 229–236. <https://doi.org/10.1037/a0021707>
- Thomson, P. & Jaque, S. V. (2012). Holding a mirror up to nature: Psychological vulnerability in actors. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6, 361–369. <https://doi.org/10.1037/a0028911>
- Verducci, S. (2000). A Moral Method? Thoughts on cultivating empathy through Method acting. *Journal of Moral Education*, 29(1), 87–99.
- Wright, P. R. (2006). *Drama Education and Development of Self: Myth or Reality?* *Social Psychology of Education*, 9(1), 43–65. <https://doi.org/10.1007/s11218-005-4791-y>.
- Zurek, P. P. & Scheithauer, H. (2017). Towards a more precise conceptualization of empathy: An integrative review of literature on definitions, associated functions, and developmental trajectories. *International Journal of Developmental Science*, 11(3-4), 57–68. <https://doi.org/10.1007/s11218-005-4791-y>

